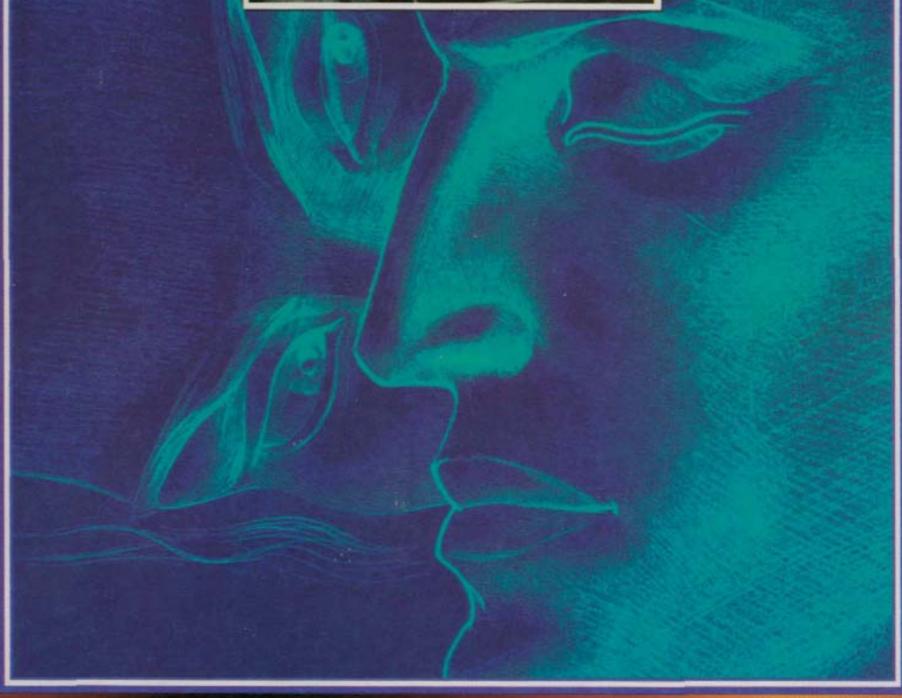
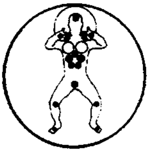
МАНТЭК ЧИА
МЭНИВАН ЧИА



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ



HEALING LOVE THROUGH THE TAO

CULTIVATING OF FEMALE SEXUAL ENERGY

MANTAK CHIA & MANEEWAN CHIA

HEALING TAO BOOKS/Huntinton, New York
1993

ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Мантэк Чиа и Мэниван Чиа

«СОФИЯ»
1997

Перевод:
А.Липатов

Редактор:
К.Кравчук

Суперобложка:
О. Бадьо

Мантэк Чиа, Мэниван Чиа.
Совершенствование женской сексуальной энергии.
Пер. с англ. — К.: «София», Ltd., 1997. — 352 с.

Излагаемые в этой книге методы так называемого «Яичникового *кунфу*» позволяют женщине сохранить и приумножить свою сексуальную энергию и преобразовать ее в более совершенные формы, способные целительным и оживляющим образом воздействовать на все жизненно важные органы и железы тела. Предлагаемые здесь техники позволяют женщине целительно воздействовать на свой организм, сохранить и укрепить здоровье, иметь намного превосходящие обычный оргазм переживания, которые могут превратить жизнь партнеров в непрерывный экстаз единения друг с другом и Космосом.

Практикуя сексуальное *кунфу*, вы станете здоровее, счастливее, привлекательнее не только для мужчин, но и для людей вообще. А наивысшим уровнем является очищение и преобразование своей сексуальной, эмоциональной и ментальной энергий в тонкую духовную энергию и в духовное тело, которое может свободно перемещаться где угодно во времени и пространстве.

ISBN 5-220-00100-0

© Mantak & Maneewan Chia, 1986
© «София», 1997

Содержание

ОБ АВТОРАХ **10**
ОТ АВТОРА **13**

1. ДАОССКОЕ ПОНИМАНИЕ ЭНЕРГИИ ЦИ ЖЕНЩИНЫ **15**

А. КАК ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЭНЕРГИЯ *15*
Б. ОСНОВНАЯ ЭНЕРГИЯ – «ЦЗИН» *16*
В. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАСХОДЫ *18*
Г. ЭНЕРГИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ (ЦИ) *19*
Д. СОЗИДАТЕЛЬНАЯ СИЛА – СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ *21*
Е. ЧТО ТАКОЕ «ЯИЧНИКОВОЕ КУНФУ»? *26*
Ж. ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ *26*
З. ХОРОШИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ТРИ УРОВНЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ *30*
И. ЦЕЛЬ ДАОССКОЙ МЕДИТАЦИИ *32*

2. АНАТОМИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЖЕНЩИНЫ **37**

А. БУГОРОК ВЕНЕРЫ *38*
Б. МАЛЫЕ СРАМНЫЕ ГУБЫ *39*
В. ГОЛОВКА КЛИТОРА *39*
Г. МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ И ВЛАГАЛИЩЕ *40*
Д. G-ПЯТНО *41*
Е. ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ *44*

Ж. ПЕРВАЯ СМАЗЫВАЮЩАЯ ЖИДКОСТЬ ВЛАГАЛИЩА 44
З. ЛОННО-КОПЧИКОВАЯ МЫШЦА И «МЫШЦА ЦИ» 45
И. ПРОМЕЖНОСТНАЯ ГУБКА 47
К. ПРОМЕЖНОСТЬ 48

3. ЦИКЛ РЕАГИРОВАНИЯ НА СЕКСУАЛЬНОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ **49**
А. КЛИТОРНЫЙ И ВЛАГАЛИЩНЫЙ ОРГАЗМЫ 50
Б. ИСТОЩЕНИЕ ЗАПАСОВ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ 51
В. ЯИЧНИКОВОЕ кунфу 51

4. МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА **55**
А. УЧИТЕСЬ ЦИРКУЛЯЦИИ СВОЕЙ ЦИ В МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ 55
Б. ОБНАРУЖЕНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ 57
В. ДВА ОСНОВНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛА МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ – КАНАЛЫ ДЕЙСТВИЯ И УПРАВИТЕЛЯ 58
Г. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ 60
Д. ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ 61
Е. ОТКРЫТИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КАНАЛА 62

5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛЫ ЯИЧНИКОВ **65**
I. АКТИВИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ ЯИЧНИКОВ И КОНТРОЛЬ ЗА НЕЙ **65**

А. ВАЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ 65

Б. ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ РАЗВИВАЕТ СИЛУ ЯИЧНИКОВ 66

В. ДИАФРАГМЫ 69

Г. КРЕСТЦОВАЯ И ЧЕРЕПНАЯ «ПОМПЫ» ПЕРЕМЕЩАЮТ ЦИ ВВЕРХ ВДОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА 72

Д. МЫШЦА ЦИ ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ТЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЦИ 75

Е. ЭНЕРГИЯ ЯИЧНИКОВ ЯН – ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ И СОЗИДАТЕЛЬНАЯ СИЛА 84

II. ОДИНОЧНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ, ЯИЧНИКОВОЕ И ВЛАГАЛИЩНОЕ СЖАТИЕ 86

А. ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ 87

Б. ЯИЧНИКОВОЕ И ВЛАГАЛИЩНОЕ СЖАТИЕ 127

В. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СБРАСЫВАНИЯ ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ 132

6. ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ 137

А. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И ЖЕНЩИНЫ 137

Б. ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ И ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ 139

В. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ 142

Г. ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ИЛИ КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ВОЗБУЖДЕННУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ В ОРГАЗМ ВСЕГО ТЕЛА 145

Д. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЯИЧНИКОВОМ ДЫХАНИИ, ЯИЧНИКОВОМ СЖАТИИ И ОРГАЗМИЧЕСКОМ ВЫТЯГИВАНИИ 185

Е. УСТРАНЕНИЕ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ 186

Ж. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ 187

З. ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ АЛХИМИЧЕСКОГО СЕКСА 190

7. УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ – УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ И ДРУГИЕ СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ 193

А. ВВЕДЕНИЕ В УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ВЛАГАЛИЩА 193

Б. ТЕХНИКИ МАССИРОВАНИЯ ГРУДЕЙ, ПРЕДВАРЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦАМИ .. 201

В. УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ – ШАГ ЗА ШАГОМ 204

Г. УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ ВО ВРЕМЯ ЯИЧНИКОВОГО ДЫХАНИЯ И ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ 208

Д. ВЛАГАЛИЩНАЯ ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА 209

Е. ТРАВЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА ВАШИХ ЯИЧНИКОВ – СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ МЭНИВАН ДЛЯ ЖЕНЩИН 217

Ж. ЗАГОРАНИЕ НА СОЛНЦЕ 219

8. ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 221

А. ВВЕДЕНИЕ В ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.. 221

Б. ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ И ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ ДЛЯ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЛЮБВИ 230

В. ПРАКТИКА ПРИВЕДЕНИЯ В РАВНОВЕСИЕ И ГАРМОНИЮ ВСЕЙ СИСТЕМЫ – ШАГ ЗА ШАГОМ *262*
Г. ДОЛИННЫЙ ОРГАЗМ *269*
Д. НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ *305*

9. ИНТЕРВЬЮ С ПРАКТИКУЮЩЕЙ ЯИЧНИКОВОЕ КУНФУ 309

10. МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО 323

ОБ АВТОРАХ

УЧИТЕЛЬ МАНТЭК ЧИА

Учитель Мантэк Чиа является создателем системы, известной под названием «Целительное Дао», и основателем и директором «Центра целительного Дао» в Нью-Йорке. С самого детства он изучал даосский образ жизни и осваивал другие учения. В результате тщательного изучения даосизма и дополнения его знаниями из различных других систем им была разработана «Система целительного Дао», которая сейчас преподается во многих городах Соединенных Штатов, Канады и Европы.

Учитель Чиа родился в 1944 году у китайских родителей. Когда ему было шесть лет, он научился от буддийских монахов медитации «сидения и успокоения ума». Когда он учился в средней школе, он впервые познакомился с восточными боевыми искусствами, а затем обучался *тайцзи-цюань* у Учителя Лю, который вскоре познакомил его с *айкидо*, йогой и в еще большей степени с *тайцзи*.

Позже, когда Мантэк Чиа был студентом в Гонконге, преуспевая в легкой атлетике, его старший товарищ Чен Сюэ-сюэ представил его первому в его жизни «эзотерическому» учителю, а именно широко известному даосскому Учителю И Ену, и он начал свое изучение даосского образа жизни. Он научился передавать через свои руки энергию жизненной силы, научился осуществлять циркулирование энергии по «Микрокосмической орбите» и открывать «Шесть специальных каналов», изучил «Слияния пяти элементов», «Внутреннюю алхимию», «Просветление *кань* и *ли*», «Встречу Неба и Земли» и «Воссоединение человека с Небом». Именно Учитель И Ен «уполномочил» Мантэка Чиа учить и целить.

Мантэк и Мэниван Чиа

После двадцати лет Мантэк Чиа учился в Сингапуре у Учителя Меуджи, который научил его *кундалини*-йоге и даосской йоге, а также методам «Буддийской ладони». Скоро он уже умел избавляться от блокировок потоков энергии жизненной силы в своем собственном теле, а также в телах пациентов его учителя.

Позднее он обучался у Учителя Пан Ю, который создал синтез учений даосизма, буддизма и *чань*-буддизма, и у Учителя Чэн Яо-Луна, который также создал новую систему, комбинируя *тай*-боксинг и *кунфу*. От Учителя Пан Ю он узнал об обмене энергиями *инь* и *ян* между мужчиной и женщиной, а также технику «Стальное тело», предотвращающую разрушение тела. От Учителя Чэн Яо-Луна он узнал секретный шаолиньский «Метод внутренней энергии», а также еще более секретные «Методы железной рубашки», называемые «Очищением костного мозга» и «Обновлением сухожилий».

Потом, чтобы лучше понять механизмы, стоящие за работой целительной энергии, Учитель Чиа в течение двух лет изучал западные медицинские науки и анатомию. Наряду с этим он работал также в компании Гестетнера, производителя конторского оборудования, и хорошо освоил технологию печатных и копировальных машин.

Используя в качестве основы свое знание полной системы даосизма и дополнив ее тем, что он узнал из других учений, Мантэк Чиа разработал «Систему целительного Дао» и на ее основе начал обучать других людей. Потом в помощь себе он подготовил других преподавателей и основал «Центр естественного целительства» в Таиланде. Через пять лет он решил переехать в Нью-Йорк, чтобы продемонстрировать свою систему на Западе, и в 1979 году открыл там «Центр целительного Дао». С тех пор подобные центры были основаны во многих других местах, включая Бостон, Филадельфию, Денвер, Сиэтл, Сан-Франциско, Лос-Анджелес, Сан-Диего, Тусон и Торонто, а также в Европе - в Англии, Германии, Нидерландах и Швейцарии.

Учитель Чиа ведет спокойную жизнь со своим сыном и своей женой, Мэниван, которая преподает курс «Питание с использованием пяти даосских элементов». Он является мягким, дружелюбным человеком, всегда готовым прийти вам на помощь. Самого себя он считает в первую очередь учителем. При написании своих книг он использует компьютер и программы для обработки текстов; он в равной степени знаком с самыми современными компьютерными технологиями и с различными эзотерическими философиями.

К моменту написания данной книги он опубликовал пять книг: «Дао — пробуждение света», «Совершенствование мужской сексуальной энергии», «Трансформация стресса в жизненную энергию», «Ци-самомассаж (Даосский путь омоложения)» и «Цигун "Железная рубашка"».

МЭНИВАН ЧИА

Мэниван Чиа родилась и провела свои детские годы в Гонконге. Потом она с родителями переехала Таиланд, где окончила школу и училась в университете, получив там степень бакалавра в области медицины. С самого детства госпожа Чиа интересовалась вопросами питания и с помощью своей матери изучала китайские методы приготовления здоровой пищи. После замужества она изучила Систему целительного Дао и в настоящее время помогает мужу проводить занятия и управлять Центром целительного Дао.

ОТ АВТОРА

На последних страницах этой книги читатель найдет описания курсов и практических занятий, предлагаемых в наших центрах Целительного Дао. Этот материал является также исчерпывающим описанием всей системы даосизма. Все мои книги являются составными частями этого даосского взгляда на мир. Таким образом, каждая моя книга показывает одну из важных частей этой системы. Каждая излагает методы целительства и расширения возможностей жизни, которые, при желании, можно изучать и практиковать самостоятельно. Каждый из этих методов, однако, предполагает наличие других людей, и их лучше практиковать совместно с другими изучающими.

Основа всех практик даосской системы, медитация «Микрокосмическая орбита», представляет собой способ осуществления циркулирования энергии *ци* по каналам тела. Она описана в моей книге «Дао — пробуждение света». За этой практикой следуют медитации «Внутренняя улыбка» и «Шесть целительных звуков», описываемые в моей книге «Трансформация стресса в жизненную энергию». Эти три практики широко используются в даосской системе, и их освоение является весьма важным условием успешного практикования «Целительной любви».

Когда вы усвоите информацию, предоставленную в этой книге, и осознаете понятия и концепции, отсутствующие в западной мысли, вы углубите свое понимание уместности этих практик для вашего физического, эмоционального и духовного развития.

Немного о предосторожностях. Эта книга не ставит никаких диагнозов и не предлагает методов лечения. Она дает средства для улучшения вашего здоровья, для устранения неравновесных состояний в вашей системе и для получения богатых сексуальных переживаний. Люди с высоким кровяным давлением, с болезнями сердца или вообще ослабленные должны продвигаться по этим практикам очень медленно, особенно осторожными нужно быть с Яичниковым дыханием. В случае любых заболеваний следует консультироваться с врачом.

1. ДАОССКОЕ ПОНИМАНИЕ ЭНЕРГИИ *ЦИ* ЖЕНЩИНЫ

А. КАК ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЭНЕРГИЯ

Даосские мудрецы смотрят на свою собственную энергию с некоторых общих позиций. За день, например, молодой здоровый человек зарабатывает сто процентов необходимой ему энергии, получая ее от еды, отдыха и упражнений, и тратит приблизительно шестьдесят-семьдесят процентов на свои ежедневные потребности – на работу, на еду, на переваривание пищи, на дыхание, на ходьбу и тому подобное. Эти сто процентов энергии можно рассматривать как сто кредитов энергии, аналогичных банковским кредитам. Но когда человек стареет, он постепенно зарабатывает все меньше и меньше, хотя его тело требует тех же самых затрат; он начинает превышать свой кредит за счет изъятия энергии из жизненно важных органов – почек, печени, селезенки, легких, сердца и поджелудочной железы, – а также из различных желез и, наконец, из мозга.

Даосизм объясняет, что основные потери энергии у мужчины происходят во время эякуляции, в то время как основные потери энергии у женщины имеют место не во время полового акта, а во время менструаций. Если молодая здоровая женщина продолжает в это время заниматься своими ежедневными делами, то это вызывает некоторые дополнительные потери энергии. Если предположить, что менструации у женщины начинаются в двенадцатилетнем возрасте, а климактерический период наступает в пятьдесят лет, то она может иметь за всю свою жизнь от трехсот до пятисот менструальных периодов. Каждый месяц яичники производят яйцеклетку, которая содержит чрезвычайно высококачественную созидательную энергию. Значительная часть энергии расходуется также на производство необходимых гормонов, а также на производство выстилки матки, представляющей собой «гнездо» для оплодотворенной яйцеклетки. Учитывая огромное по количеству население земного шара, мы не можем позво-

лить себе иметь много детей – мы можем допустить рождение одного-двух детей. Это означает, что мы используем одну или две яйцеклетки. Все остальные наполненные энергией яйцеклетки уничтожаются. На это уходит от тридцати до сорока процентов ежедневно расходуемой женщиной энергии. Если позволять этой энергии постоянно изливаться наружу, то женщина будет терять от тридцати до сорока процентов энергии своей жизненной силы. Существует, однако, способ трансформации этой энергии в жизненную энергию для органов тела, желез, мозга, костного мозга, а также в духовную энергию.

Б. ОСНОВНАЯ ЭНЕРГИЯ – «ЦЗИН»

Все мы рождаемся с избытком энергии, которую даосы называют *основной энергией или «цзин». Именно цзин является в женщине* воспроизводящей или созидательной энергией, которая идет на производство яйцеклеток, выстилки матки и гормонов и на поддержание женской сексуальной активности. Энергия *цзин*, дополненная энергией воздуха, которым мы дышим, и пищи, которую мы едим, позволяет женскому телу обеспечивать свои яйцеклетки энергией жизненной силы, которая будет передана следующему поколению.

Энергия *цзин* преобразуется также в энергию для органов тела, которая называется «*ци*». После продолжительных наблюдений за этим типом энергии древние даосы установили, что сохранение или восстановление *цзин* может обеспечить долгую и здоровую жизнь.

Сексуальная энергия (воспроизводящая энергия) является единственным типом энергии, которая может быть удвоена, утроена и вообще увеличена во много раз. Поэтому если мы хотим сохранить или восстановить потерянную основную энергию, то для этого наилучшим образом подходит сексуальная энергия, если мы будем сохранять ее, использовать вторично и снова преобразовывать в основную энергию. Тогда мы будем иметь больше энергии для трансформации ее в *ци*, которая, в свою очередь, преобразуется в другой тип энергии, называемый «*шэнь*» Слово «*шэнь*» означает духовную энергию (рис. 1-1).

Со словом «*цзин*» связаны две группы понятий:

1) Воспроизводящая или созидательная энергия. *Цзин* представляет собой наиболее очищенную субстанцию, с которой человек рождается. Она называется также «основной энергией», поскольку она имеет важное значение для осуществления всех функций тела. Все остальные энергии в теле зависят от *цзин*. *Цзин* преобразуется в энер-

гию *ци*, или в жизненную силу, которая взаимодействует с жизненно важными органами тела. Сохранение и питание энергии *цзин* является основой даосских внутренних практик. *Цзин* запасается во всех жизненных тканях, особенно в почках, сперме и яйцеклетках.

2) Существенная энергия, эссенция. *Цзин* представляет собой энергию, производимую половыми органами. В женщине это энергия яичников, в мужчине это энергия спермы. *Цзин* плотнее, чем *ци*, и поэтому при циркуляции по телу движется медленней. При движении энергии *цзин* по телу происходит оживление и питание его органов.

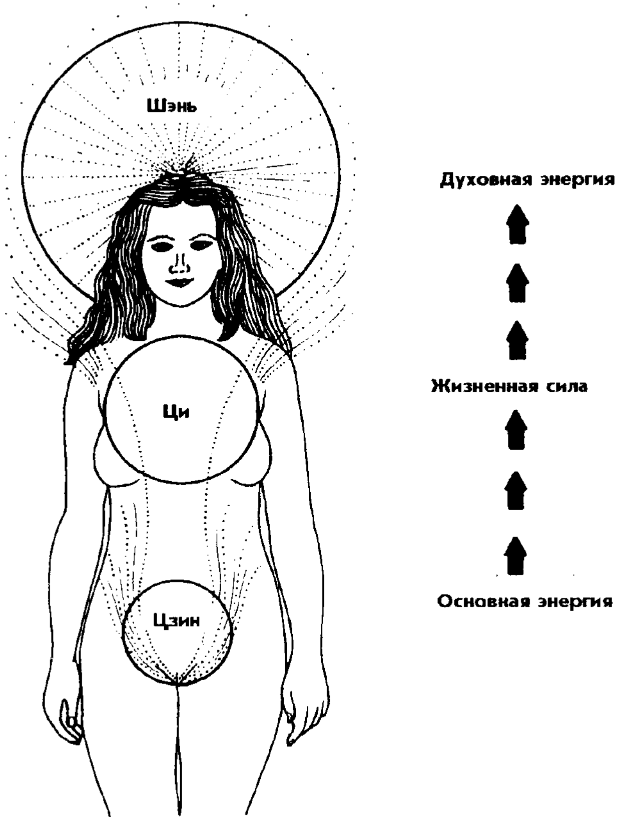


РИСУНОК 1-1

Преобразование основной энергии в жизненную силу и духовную энергию

В. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАСХОДЫ

Когда мы молоды и здоровы, мы свободно расходуем основную энергию, или *цзин*, которая хорошо служит нам приблизительно до двадцати четырех лет. Хотя в даосизме и считается, что каждый человек рождается с такими добродетелями, как нежность, доброта, уважительность, честность и чувство справедливости, но когда он или она вырастает, все виды культурного и социального воздействия постепенно изменяют все эти добродетельные качества. Человек начинает жить в условиях постоянного стресса, испытывая давление вспыльчивости, гнева, страха, беспокойства и других отрицательных эмоций. Это постепенно съедает основную жизненную силу, уменьшая количество созидательной сексуальной энергии. К двадцати четырем годам проявляется и накапливается слишком много жизненных стрессов, что сопровождается эмоциональными волнениями и проблемами и избыточной сексуальной активностью. Основная энергия, так легко растрачиваемая в молодые годы, начинает трансформироваться в отрицательную энергию, стимулируя больший расход эмоциональной энергии и увеличение сексуальной активности.

Поскольку отрицательные эмоции способствуют вытеканию из нас жизненной силы, грабят у нас сексуальную энергию, то они могут оказаться ответственными за потерю от десяти до шестидесяти процентов энергии нашей жизненной силы. Слишком большое количество отрицательной эмоциональной энергии оставляет нам для работы меньшее количество энергии жизненной силы и, следовательно, меньше энергии для построения гормонов и для замещения утраченной сексуальной энергии. В этом случае не будет оставаться достаточного количества энергии для построения и питания души и духа.

1. «Демпфирование» отрицательных эмоций

Люди относятся к отрицательным эмоциям как к энергии, которая является отбросами и от которой нужно тем или иным способом избавиться. Поскольку отрицательная эмоциональная энергия и сексуальная энергия все еще являются составными частями нашей жизненной энергии, то если мы избавимся от этих «отбросов», мы выбросим также и нашу жизненную силу. Теперь, для того чтобы удовлетворить потребности нашего тела, мы продолжаем расходовать нашу основную энергию, и к тому времени, когда нам исполнится сорок, мы уже растратим от пятидесяти до шестидесяти процентов ее. До шес-

тидесяти пяти лет мы расходуем на жизнь остатки этой жизненной энергии, пока, наконец, полностью не исчерпаем ее.

Согласно законам природы, относящимся к энергии, энергия не может быть уничтожена, она может быть только преобразована в другой вид. Когда вы избавляетесь от этой отрицательной или «бросовой» энергии путем ее выбрасывания, то кто-то другой должен принять ее. Ваш гнев в конечном счете вернется к вам снова, но еще большей силы, неся с собой еще и страх, печаль, ненависть и все виды стрессов. Все это также невозможно вынести, так что вы снова найдете способ избавиться от этого. Этому не будет конца – отрицательные эмоции будут продолжать множиться. Это существенно уменьшит количество ваших сексуальной, созидательной и воспроизводящей энергий.

Г. ЭНЕРГИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ (*ЦИ*)

1. Трансформация отрицательной энергии в энергию жизненной силы (*ци*)

Вам необходимо знать, как трансформировать отрицательную энергию в положительную энергию и в хорошие ощущения. В этой книге вы узнаете, как постепенно восстановить утерянную сексуальную, созидательную и производящую энергию путем открытия некоторого канала, который проходит по вашему телу. Раз вы открыли свой канал использованием таких методов, как, например, «Яичниковое дыхание», то вы сможете осуществлять циркуляцию по этому каналу как отрицательной, так и сексуальной энергии. Когда эти две энергии объединяются и циркулируют вместе, естественный процесс сгорания превращает отрицательную энергию в энергию жизненной силы. Это порождает положительную энергию, дающую вам больше жизненной энергии, необходимой для того, чтобы справиться с вашими отрицательными эмоциями.

*Имеется и другой способ обращения с отрицательной эмоцио*нальной энергией: непосредственное преобразование ее снова в положительную *ци*. Позднее, в практике Целительного Дао, путем изучения метода «Слияния пяти элементов», второй части даосской медитации, мы узнаем, как гармонизировать различные типы эмоциональной энергии с органами, которые связаны с ними. Мы дифференцируем эти связи (горячее / сердце / нетерпение / вспыльчивость, холодное / почки / страх, теплое / печень / гнев, умеренное / теплое /

селезенка / беспокойство и прохладное / сухое / легкие / печаль / горе), осознавая их присутствие или проявление, а также различные виды отрицательной энергии, которые остаются захваченными в наших органах, где позднее они могут перерасти в болезни. Путем использования метода Слияния пяти элементов мы можем противостоять отрицательной энергии, гармонизировать ее и трансформировать в положительную жизненную силу.

2. Приобретение дополнительной *ци* посредством занятий любовью

Единственным способом приобретения дополнительной *ци* является трансформация сексуальной энергии, обычно расходуемой при занятиях любовью, снова в *ци*, что может дать нам от тридцати до сорока процентов жизненной силы. В этой книге вы узнаете даосские способы «Целительной любви» для осуществления этого, а именно, «Яичниковое дыхание» и «Оргазмическое вытягивание вверх». Оба метода помогут вам повторно использовать сексуальную энергию и трансформировать ее в *ци*.

3. *Ци* – ключ к достижению хорошего здоровья

Даосские учителя считают *ци* ключом к достижению хорошего здоровья и понимают, что хорошее здоровье дает нам возможность собирать больше *ци* и преобразовывать ее в энергии более высокого уровня. Это дает нам возможность иметь еще больше *ци* для построения нашего энергетического тела, или тела души, и для создания и питания того наиболее важного, что есть в нашей жизни: нашего бессмертного духа, или тела духа. При нашем нынешнем темпе расходования энергии у нас нет лишней энергии для выполнения этого.

В области медицины сегодня имеется много методов, помогающих нам увеличивать жизненную силу (*ци*): массаж, акупунктура, *шиацу*, *цзинь-шинь-до*, *цзинь-шинь-цзуцу*, *тайцзи-цюань*, *цигун*, здоровая пища, травы, медитация, йога и тому подобное. Даосские Учителя, однако, считают, что наиболее избыточной и доступной энергией, которая может быть преобразована в *ци* и в другие высшие формы энергии, является сексуальная энергия. В практике «Целительной любви» мы ясно покажем способ рециркуляции сексуальной энергии и ее накопления, но более важной задачей является сначала трансформация ее в *ци*, а затем в духовную энергию. В противном случае вы постепенно накопите слишком много *ци*, что может привести к серьезным нарушениям равновесия энергий.

Молодые люди, например, имеют в наличии много энергии жизненной силы, но они не знают, как правильно направлять ее в нужное русло. Они стараются поскорее сжечь избыточную энергию – потреблением наркотиков, алкоголя, табака и других возбудителей. Эти методы стимуляции первоначально дают использующим их десятикратное или двадцатикратное увеличение энергии, но они вытягивают энергию из всего, где она имеется, а именно, из органов тела, из желез и из мозга. Впоследствии человек остается с низким уровнем энергии. Когда он или она захочет вернуться к тем же самым высоким уровням энергии, то это будет означать возврат к стимуляторам, но на этот раз будет уже меньше энергии, которую можно было бы выкачивать, и высший уровень уже не будет тем же самым. Результатом будет увеличение дозы или использование более сильного стимулятора. Наркотики не будут оказывать сильного воздействия на человека с низким уровнем энергии, потому что им будет неоткуда черпать энергию. По этой причине молодые люди легко попадают в зависимость от наркотиков, секса или других пагубных привычек. Правильная трансформация избыточной энергии *ци* устранит необходимость в сжигании энергии при помощи различных стимуляторов или в избыточной сексуальной активности.

Д. СОЗИДАТЕЛЬНАЯ СИЛА – СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Основной функцией секса является воспроизведение потомства. Кроме этого, всякий раз, когда мы бываем сексуально активными, мы генерируем много энергии жизненной силы. Когда мы имеем обычный оргазм, жизненная сила изливается из нас во вселенную. Если мы научимся направлять оргазмическую энергию внутрь и вверх, а не наружу, то энергия будет достигать высших центров нашего тела и мы будем испытывать еще большее оргазмическое переживание, известное как «оргазм всего тела», или «оргазм органов и желез тела», – переживание, которое никогда не может быть испытано в результате обычного секса. Так мы можем создать больше энергии, сохранить ее и преобразовать ее в энергию жизненной силы, увеличивая тем самым наши общие запасы энергии.

1. Положительная энергия увеличит созидательную сексуальную энергию

До сих пор, имея дело с учением даосских Учителей, мы разделяли энергию нашего тела на многие различные типы энергий: на положительную и отрицательную, сексуальную, энергию жизненной силы и тому подобное. Все эти энергии имеют весьма различные свойства. Если мы сумеем идентифицировать их, то мы сможем управлять ими, сможем трансформировать все отрицательное в положительное, сможем совершенствовать хорошие энергии, которые нравятся нам.

Точно так же, как отрицательные эмоции истощают наши жизненные силы, уменьшая тем самым созидательную сексуальную энергию, совершенствование хороших качеств увеличивает количество созидательной сексуальной энергии. При использовании метода «Оргазмического вытягивания вверх», описываемого в этой книге, вместо того чтобы терять сексуальную энергию во время оргазмов с утечками наружу, мы приводим чрезвычайно заряженную сексуальную созидательную сексуальную энергию вверх, чтобы упаковать ее в органы и железы нашего тела, снабдив их дополнительной энергией. Согласно взглядам даосов именно в этих органах хранятся наши эмоции или добродетели. Если состояние здоровья какого-то органа восстановлено до его исходного уровня, то следствием будет появление некоторых хороших свойств, которые могут совершенствоваться для получения более положительных энергий, необходимых для питания других органов и желез тела. Если слабые, больные органы начинают производить хорошую энергию, то это оказывает влияние на другие органы, делая их также здоровыми.

2. Добродетельные качества – основа Целительного Дао

Практикование добродетельных качеств является основой системы Целительного Дао. Вся эта система основывается на энергии любви, радости, доброты, нежности, уважения и честности. В Целительном Дао мы верим, что природа добра является основой человеческого бытия, и не потому, что мы боимся или попасть в ад и вечно гореть в нем, или вернуться к каким-либо более низким животным формам, или страдать в нашей следующей жизни, но потому что мы верим в то, что делать добро другим - значит получать равную и немедленную выгоду для самих себя. Это очень простая концепция. Если вы добры к другим, вы добры к своей печени - к органу, связанному с добротой. Когда вы даете своей печени больше жизненной силы, она становится

сильнее. Основная идея заключается в том, что вы оказываете добро другим в той же степени, что и самому себе, и вовсе не из-за страха наказания.

В практике «Целительной любви» мы возвращаем поток нашей созидательной сексуальной энергии в наши органы и железы, что необходимо для укрепления нашего ослабленного тела и для увеличения его жизненной силы. Развитие более качественной жизненной силы помогает трансформации всего отрицательного – гнева, страха, печали и чувства подавленности.

3. Удовольствие с потерей энергии и удовольствие с приобретением энергии

Если женщина не заинтересована в том, чтобы иметь ребенка, ее сексуальная деятельность имеет своей целью только удовольствие. Даосы идентифицируют два типа удовольствия: «удовольствие с потерей энергии» и «удовольствие с приобретением энергии». Многие из нас хорошо знакомы с удовольствиями с потерей энергии.

Мы уже описывали то кратковременное интенсивное удовольствие, которое дают человеку наркотики типа марихуаны, героина, кокаина или амфетаминов, которые быстро вытягивают из органов, желез и мозга человека жизненные силы и сжигают их. Это подобно костру из бензина – он горит интенсивно и очень впечатляюще, но горючее кончается и огонь тоже очень скоро гаснет. Все увеличивающееся желание переживать это интенсивное возбуждение приводит ко все возрастающему использованию наркотиков и к дальнейшему вытягиванию жизненной энергии из органов, мозга и костного мозга.

Некоторые из наших развлечений также представляют собой удовольствия с потерей энергии. Когда мы слишком много смотрим телевизор, энергия наших органов расходуется на внимание, так что наша энергия жизненной силы вытягивается на те события, о которых мы слушаем или которые мы смотрим. Мы воображаем себе, что чувствуем себя хорошо, потому что мы воспринимаем себя как расслабленных и, следовательно, как уменьшающих свои стрессы. Мы действительно чувствуем расслабление, но эти избыточные траты энергии вытягивают из наших жизненных органов их жизненные силы. Оказываемое на наши жизненные органы давление порождает отрицательную энергию, и, если у нас нет средств преобразовать ее обратно в положительную энергию, мы будем накапливать ее слишком много, что в конечном счете приведет к проявлению наших отрицательных эмоций.

Хотя нечто вроде спокойной музыки и может помочь нам расслабиться и создать в своем теле ощущение гармонии, но слишком много внимания к музыке вынудит наши глаза, уши и нервную систему терять энергию на нечто внешнее. Впоследствии мы будем все время искать новые песни, фильмы или зрелища, потому что подобные вещи никогда не удовлетворяют наши потребности, но все больше возбуждают нас и увеличивают нашу потребность в стимуляции. Чем больше мы стараемся удовлетворять одно или два из наших органов чувств путем использования внешних средств, тем большую потребность в удовлетворении мы создаем для всех органов чувств. Если вы пытаетесь удовлетворить рот и язык, то глаза, уши и нос тоже будут нуждаться в каком-то стимуляторе. Эти потребности органов чувств никогда не кончаются и все возрастают. Для удовлетворения наших органов чувств возник многомиллиардный бизнес. Он приносит огромную прибыль, потому что в конечном счете реально он не удовлетворяет нас и не несет нам истинной радости или истинного счастья. Если бы эти компании создали развлечение, которое удовлетворило бы нас надолго, то они разорились бы.

Даосы относятся к нашим внутренним органам как к родителям, а к органам чувств – как к детям. Когда они разделены, нет никакой гармонии, одна только дисгармония и потребности. Люди пытаются искать счастье, удовлетворение и любовь вне себя, а не внутри себя. Они прислушиваются к желаниям своего тела, а не к желаниям своего ума и духа. Чем больше они ищут, тем больше потребностей они создают, и они никогда, на самом деле, не найдут того, что ищут. Вместо этого они добьются только износа и порчи самих себя. Истинное счастье, истинная радость и истинное удовлетворение приходят только вместе с внутренним покоем.

Обратившись внутрь, мы не будем терять энергию наружу и, таким образом, сможем приобрести для себя дополнительную энергию. Например, если мы едим вкусную пищу, но не имеем внутренней гармонии в органах нашего тела и органах чувств, то наши глаза будут желать большего – как ребенок в магазине игрушек. Мы можем решить смотреть фильм, но тогда наши уши также пожелают, чтобы их как-то стимулировали. Потом мы можем пожелать отправиться в ночной клуб или в бар. В конечном счете мы можем почувствовать потребность выпить, закурить, принять наркотики. Поворот сексуальной энергии и связанного с ней оргазма внутрь представляет собой первый шаг на пути к удовольствиям с приобретением энергии и к контролю за своими органами чувств. Раз вы имеете внутри больше

сексуальной энергии, то органы тела будут становиться более сильными и затем будут в состоянии контролировать, удовлетворять и уравновешивать органы чувств.

4. «Высший Оргазм»

Обычный оргазм с излиянием наружу является удовольствием с потерей энергии, то есть мы выбрасываем наружу энергию жизненной силы и испытываем удовольствие. Однако с даосской точки зрения на возбуждение это является сплавлением всех энергий, даваемых органами и железами тела, с высокоочищенной сексуальной энергией, что дает в результате оргазмическую энергию. Мы учим поворачивать оргазмическую энергию внутрь, заставлять ее повторно циркулировать, увеличивать ее количество и очищать ее, а не выбрасывать наружу. Через практику медитации жизненной силы, известную как медитация «Микрокосмическая орбита», мы начинаем обучение тому, как осуществлять повторное циркулирование энергии яичников. Сначала это будет трудным делом, и вы должны достаточно попрактиковаться, чтобы научиться сохранять энергию внутри себя, но если вы почувствуете свою собственную энергию и приобретете контроль над ней, вы начнете переживать новое, не поддающееся описанию удовольствие. Это ощущение называется «Высшим оргазмом» или «Долинным оргазмом».

Тот тип оргазма, которым является «Высший оргазм», трудно описать, потому что в западных языках и понятиях культуры нет для выражения этого нужных слов. Для нас эти идеи являются новыми. Вспомните, однако, что когда был изобретен автомобиль, некоторые люди думали, что он не может заменить лошадь. Позже, однако, люди осознали выгоды безлошадных экипажей.

Культивирование «Высшего оргазма» можно сравнить с подъемом на гору высотой в десять тысяч футов. При обычном оргазме мы взбегаем вверх на тысячу футов, затем сбегаем вниз, а назавтра снова пытаемся подняться на тысячу футов. Многие люди так и взбираются на гору, достигая, если день оказывается удачным, максимум высоты в две тысячи футов. Ощущения могут быть ограничены половыми органами и ритмическими пульсациями, а расслабление может ощущаться всем телом, но сама по себе энергия теряется в Космосе и никогда не сможет быть снова создана внутри тела. «Высший оргазм» каждый раз идет все дальше и дальше. Когда вы взбираетесь на гору высотой в десять тысяч футов, вы поднимаетесь сначала на тысячу футов, отдыхаете, разбиваете лагерь и проводите в нем ночь. На следующий день

вы поднимаетесь выше, отдыхаете и разбиваете лагерь, и таким образом вы поступаете до тех пор, пока не достигнете вершины. Там вы встречаете совершенно другое царство удовольствия.

Е. ЧТО ТАКОЕ «ЯИЧНИКОВОЕ *КУНФУ*»?

Первоначально даосские сексуальные упражнения носили название «Яичниковое *кунфу*». Некоторым учащимся казалось, что это звучит слишком насильственно или слишком напоминает боевые искусства. Термин «*кунфу*», однако, означает дисциплину или интенсивную работу, относящуюся к тому, кто проводит свое время, практикуя что-либо. Яичниковое *кунфу* предполагает проявление силы и способностей, направленных на управление своим телом и сексуальной жизнью.

В тренировках Яичникового *кунфу* Системы целительного Дао мы практикуем приобретение, увеличение, сбор и трансформацию яичниковой (сексуальной) энергии. Важно помнить, что накопление энергии в теле без знания того, что с ней делать, является опасным. Некоторые системы советуют время от времени тем или иным способом высвобождать энергию, действуя наподобие клапану, выпускающему пар при высоком давлении. Для этой цели они посоветуют иметь время от времени оргазм с испусканием энергии наружу. Система целительного Дао, однако, делает упор на важности изучения Микрокосмической орбиты, средства, при помощи которого энергия может циркулировать по телу, накапливаясь в конечном счете в безопасной области (у пупка) для последующего использования и трансформации в высшие формы энергии. Если провести аналогию с компьютером, то знание, как нажимать на его кнопки, не научит вас управлять им. Хотя нажатие на кнопки и будет давать вам какой-то результат, но пока вы не поймете, как работает вся система, вы будете не в состоянии получать нужные вам результаты. Для того чтобы обеспечить правильное обучение искусству Целительной любви, в данной книге будут подробно изложены концепции, этапы движения и идеи, заложенные в ее основу.

Ж. ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

1. Яичники содержат энергию жизненной силы

Как установлено ранее, энергия *цзин* (основная энергия) женщины обеспечивает ее энергией жизненной силы. Эта энергия жизнен-

ной силы в большинстве своем содержится в яичниках. Именно здесь производятся гормоны, которые определяют форму женских грудей, ее голос и тому подобное. Яичники все время производят сексуальную энергию. Процесс «Яичникового дыхания», который излагается в данной книге, высвобождает энергию, производимую яичниками, и дает возможность накоплять эту энергию, имеющую качество *ян* (качество активности), в теле женщины. После овуляции перед менструацией энергия является более умеренной, поскольку ее свойства изменяются по типу с *ян* на *инь* (пассивность). Кроме того, на этом интервале менструального цикла энергия находится на высшей стадии развития с точки зрения ее усвоения и трансформации.

Если практиковать Яичниковое дыхание каждый день, то может начаться процесс поглощения и сохранения энергии жизненной силы, которая в противном случае терялась бы при менструации. Это процесс, посредством которого сексуальная энергия трансформируется в энергию *ци*. При практиковании этого метода женщины часто отмечают различную степень укорочения менструального цикла, или ослабление спазмов, или другие проблемы, связанные с их менструациями. При продолжении практики менструации могут вообще прекратиться, поскольку вся сексуальная энергия будет трансформироваться в более высокую энергию жизненной силы.

В обычных условиях менструации могут прекратиться по различным причинам, таким, как диета, депрессия, эмоциональный стресс, рождение ребенка или менопауза. Поскольку функционирующее тело извлекает энергию из всех доступных ему источников, то для тех случаев, когда ему необходима дополнительная энергия, он запасает ее везде, где она может потребоваться. У кормящей матери, например, нет менструаций, потому что кровь, обычно участвующая в менструальном цикле, оттягивается к грудям и превращается в молоко. Менструации возобновляются только тогда, когда питание грудью прекращается. Менструации прекращаются у усиленно тренирующихся спортсменок, потому что вся их энергия уходит на физическое развитие. Следует также заметить, что многие женщины после менопаузы ведут активный, здоровый образ жизни и обычно вполне преуспевают в своей карьере, поскольку их тела теперь используют ту энергию, которая раньше расходовалась на поддержание их месячных циклов.

Следует понимать, что менструация предназначена для целей деторождения. Энергия, не используемая для этих целей, но сохраненная благодаря Яичниковому дыханию, становится частью жизненной энергии тела, продлевая тем самым молодость и предоставляя достаточное

количество энергии для трансформации ее в высшие формы. Трансформированная энергия является созидательной и целительной энергией, которая может поднимать потенциал жизненных сил женщины и в конечном счете увеличивать ее духовную энергию. Кроме того, менструации в любой момент могут быть возобновлены до обычного уровня после нескольких месяцев их отсутствия.

2. Энергия яичников развивает высшее сознание

Энергия яичников представляет собой энергию, используемую для развития высшего сознания человека. Эти практики, которые преобразуют сексуальную энергию в *ци*, представляют собой основу духовных упражнений, которые преобразуют сексуальную энергию и энергию *ци* в *шэнь*, в чистую духовную энергию. Описанный выше процесс очистки внутренних органов от отрицательных эмоций называется даосами «внутренней алхимией», и именно эта внутренняя алхимия возвращает органам присущие им от рождения любовь, радость, нежность, доброту, уважение, честность, бесстрашие и чувство справедливости. Раз ваши органы очищены и являются здоровыми, а вы развили в себе способность трансформировать сексуальную энергию в энергию жизненной силы, то может начаться духовное развитие. Именно на этом уровне производительная энергия яичников используется на то, о чем даосы говорят «дать рождение самому себе», что означает развитие духовного тела, из которого вы достигнете просветления.

3. Энергия яичников – лучшая косметика

Яичники отдают большую часть своей энергии во время сексуального возбуждения. Отдают ее и многие другие органы – печень, селезенка, почки, сердце, легкие и мозг, а также железы – шишковидное тело, гипофиз, тимус, щитовидная железа, надпочечники. Все эти энергии смешиваются вместе, образуя сексуальную энергию – силу высочайшего заряда, которая приводит нас к точке оргазма. Именно в этой точке должна быть преодолена наша привычка к удовольствиям с потерей энергии. Выполняя упражнения Яичникового *кунфу*, мы можем преобразовать эту энергию в энергию высшего качества путем перемещения ее вверх вдоль позвоночника к мозгу. Поскольку свойством сексуальной энергии во время возбуждения является природа *ян* (активность), то вы можете оживить свою нервную систему, увеличить мощность мозга и память и оставаться здоровым и молодым. Этим секретным методам даосские мудрецы обучали императриц и

императорских наложниц, что давало возможность женщинам императорского двора достаточно долго сохранять свою сексуальную активность, красоту и здоровье. Многие даосские женщины относятся к этим упражнениям как к наилучшей существующей косметике.

4. Продолжительность сексуальной жизни женщины

В древнекитайской истории очень мало писалось о сексуальных переживаниях женщин, хотя существуют записи Су-Ну, медика и духовного наставника Желтого Императора, который с почти бесконечными подробностями описывал чувственные реакции женщин на те или иные действия их умелых любовников. Мы читали также, что монахини в буддийских монастырях могли делать упражнения, в результате которых навсегда прекращались их менструации. (Эти упражнения назывались «Убийством красного дракона».) Поэтому все знания о продолжительности сексуальной жизни даосских женщин, которые мы имеем в настоящее время и которые дошли до нас в основном в устной форме от даосских мудрецов, в существенной степени варьируются в зависимости от точки зрения и происхождения Учителя. Некоторые даосские Учителя советуют женщинам прекращать сексуальную жизнь после сорока лет, что связано с предполагаемым износом тела, вызванным рождениями детей. Согласно современному учению Целительного Дао при использовании метода Яичникового *кунфу* женщина может продолжать свою сексуальную активность столь долго, сколько пожелает, потому что энергия при этом не теряется; энергия, на самом деле, даже накапливается благодаря трансформации ее сексуальной энергии.

5. «Оргазм органов» – истинный оргазм

а. ВНЕШНИЙ ОРГАЗМ

Обычно ощущение оргазма заключается в пульсации влагалища, яичников и шейки матки. В Системе целительного Дао мы говорим, что оргазм нижнего центра, или генитальный оргазм, случается только в генитальной области и изливается наружу; мы называем это «внешним оргазмом». Сам он длится недолго, но требует длительного времени для приведения женщины к этому виду оргазма.

6. ВНУТРЕННИЙ ОРГАЗМ

«Внутренний оргазм», или «оргазм органов и желез», является для женщины продолженным во времени. Ее партнер должен стимулировать ее так, чтобы привести ее оргазм внутрь и вверх, стадия за стадией, орган за органом. Таким образом оргазмические ощущения могут быть существенно усилены, но то, насколько интенсивными они будут, зависит от объема ее практики. При перемещении пульсаций в органы для оргазма открывается новая область, в которой женщина раньше ничего не ощущала.

При обычной сексуальной практике мышцы напряжены и выделения желез изливаются наружу, а вместе с этими излияниями наружу выбрасывается также и сексуальная энергия этих желез. Этот тип оргазма является кратковременным и непостоянным. В даосизме говорят, что, когда вся энергия выльется наружу, это и будет «концом путешествия».

При внутреннем оргазме, или оргазме органов, оргазм, на самом деле, проходит через все органы и железы и через нервную систему, вызывая в них трепет и наполняя их жизненной силой сексуальной, созидательной и воспроизводящей энергии.

6. Кто отвечает за ваш оргазм?

Многие женщины имеют некоторые сексуальные переживания, но не в состоянии пережить оргазм. Часто женщина обвиняет в этом своего партнера-мужчину, говоря, что он не знает, как довести ее до оргазма, и что он слишком быстро имеет эякуляцию. Секс - это то, что случается с двумя участниками. Энергии обоих должны приводить их гормоны к гармонии.

3. ХОРОШИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ТРИ УРОВНЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Для того чтобы установить и сохранить хорошие сексуальные отношения, энергии обоих партнеров должны быть на одном и том же уровне: оба они должны быть здоровыми физически и эмоционально, а их духовные уровни должны быть одинаковыми. Тогда если эти два человека находятся вместе, то их энергии - физическая, эмоциональная и, наконец, духовная - объединяются в единое целое.

1. Физический уровень

Очень важно настроить себя перед тем, как заниматься любовью. Женщины очень сильно отличаются друг от друга в зависимости от уровня их энергии. Практика Яичникового дыхания и Оргазмического вытягивания вверх укрепляет влагалище женщины и направляет поток *ци* в ее половые органы. Многие женщины, которые не тренируют нижнюю половину тела - яичники, шейку матки и влагалище, - упускают поток *ци* и теряют тонус мышц. В конечном счете энергия вытекает наружу, оставляя холодной область половых органов. У них могут случаться менструации в необычное для них время. Они могут иметь предменструальный синдром, головные боли, боли в нижней части живота или враждебные эмоциональные реакции, любая из которых может повлиять на уровни ее энергий, уменьшая количество сексуальной энергии, а также общей энергии. Чтобы подойти к «точке кипения», или к оргазму, им требуется гораздо больше времени, чем это нужно мужчине, чтобы полностью возбудиться. Чтобы довести ледяную воду до кипения, требуется больше тепла и энергии - точно так же партнеру требуется больше времени, чтобы возбудить женщину, если область ее половых органов является холодной. Если мужчина имеет низкий уровень «огненной энергии» (мужской сексуальной энергии *ян*), то ему не хватит энергии, чтобы «растопить лед», и он не сможет довести женщину до ее «точки кипения».

Для мужчин повторное циркулирование сексуальной энергии является чрезвычайно важным. Такие упражнения, как «Тестикулярное дыхание», «Мошоночное сжатие» и «Большое вытягивание» осуществляют многократное циркулирование мужской сексуальной энергии и увеличивают его «янский» (горячий) сексуальный потенциал. Эти техники изложены в книге «Совершенствование мужской сексуальной энергии».

2. Эмоциональный уровень

Часто, когда мужчина и женщина встречаются впервые, между ними возникает необъяснимое влечение друг к другу. Причиной может быть то, что в это время они оба имеют высокий энергетический уровень, а также эмоциональный и духовный уровни. Их тянет друг к другу, как будто между ними действует большая магнетическая сила. Иногда после женитьбы из-за семейных неурядиц, из-за детей и тому подобного в семье возникают стрессы, их энергии растрачиваются и магнетические силы уменьшаются настолько, что между ними боль-

ше нет никакого влечения. В этот период мужчина и женщина кажутся одинокими и чужими друг для друга. Мы видим многих людей, которые начали заниматься «Микрокосмической орбитой» и «Даосскими секретами любви», стали осознавать свою пищу и улучшать ее, стали делать регулярные упражнения для увеличения своих романтических сил и восстановления близких отношений и интимных чувств со своим партнером. Тогда оргазмы наступают гораздо легче.

3. Духовный уровень

Если партнеры находят время, чтобы вместе медитировать, если они сидят рядом или прикасаются друг к другу «ладонь-к-ладони», то, успокоившись, они могут почувствовать энергию своего партнера. Можно обмениваться энергией со своим партнером даже в том случае, если уровень его энергии является низким и он не в состоянии управлять ею. Вы можете распространить на него свою Микрокосмическую орбиту, а он может сделать то же самое с вами, так что вы можете помочь друг другу перемещать свои энергии.

Если он в плохом настроении, вы можете помочь ему, посылая ему свою «улыбающуюся» энергию. Если вы изучили «Слияние пяти элементов», вы можете поглощать его отрицательные эмоции и плавить их, а затем возвращать ему обратно хорошую жизненную силу. То же самое он может делать для вас.

Хорошие сексуальные отношения могут включать в себя многие другие факторы, но они должны иметь хорошее начало – это что-то вроде хорошего вина.

И. ЦЕЛЬ ДАОССКОЙ МЕДИТАЦИИ

1. Обнаружение *ци*

Уже очень давно установлено, что наиболее эффективным способом наблюдения тонкой работы Дао и внутренней природы мужчины и женщины является успокоение ума в сидячей медитации. Именно практика сидячей медитации обнаружила существование *ци* как тонкой электромагнитной энергии, текущей внутри тела. Пути, по которым перемещается *ци*, соответствуют системе меридианов человеческого тела.

2. Тело состоит из трех частей

С помощью такой медитации ранние даосы все больше и больше осознавали, что тело состоит из трех частей: физического тела, тела души и тела духа (рис. 1-2). Изучение этих тел привело к дифференциации природы и предназначения каждого из них.

В отличие от других медитационных традиций Азии, которые культивируют развитие души и духа за счет физического тела, древние даосы считали все три тела равным образом важными. Даосы нашли способы сознательного проникновения в духовные царства и, что столь же важно, возвращения в физический мир с целью быть там творчески активными.

3. Развитие физического тела

Новичок в Системе целительного Дао начинает с широкого диапазона упражнений, которые развивают его физическое тело в эффективный и здоровый организм, способный спокойно проживать в мире и все же свободный от напряжений и стрессов обычной ежедневной жизни. Целью первого уровня является развитие осознавания своего физического тела и его энергетических взаимоотношений с окружающей средой и с другими людьми. На этом уровне человек учится исцелять себя, учась чувствовать и направлять движение энергии *ци* по системе меридианов тела (медитация «Микрокосмическая орбита»). Практика любящего самоосознавания порождает условия, при которых избыток положительной энергии позволяет постоянно и без сознательных усилий излучать уважение и любовь по отношению к другим. Чем здоровее тело, тем больше *ци* оно может произвести и преобразовать в духовную энергию. Практикуя в этой жизни преобразование энергии *ци* в духовную энергию, мы даем рождение самим себе, возвышаем нашу душу и дух и развиваем их.

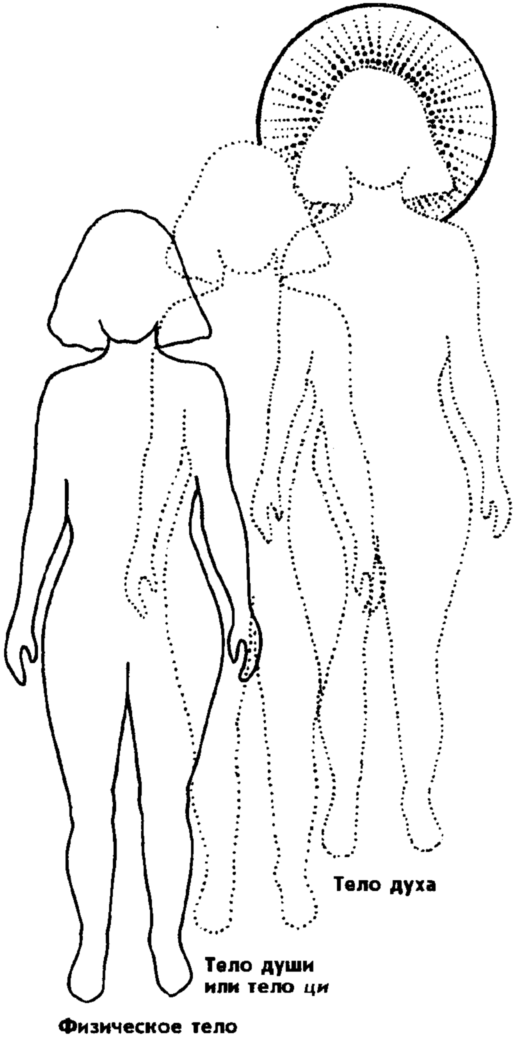


РИСУНОК 1-2

Три тела

Первый уровень даосской практики сопровождается использованием медитаций «Микрокосмическая орбита», «Шесть целительных звуков», «Внутренняя улыбка», «Слияние пяти элементов» и методов *тайцзи-цигуна*, «Питания пяти элементов» и *цигуна* «Железная рубашка». По мере развития осознавания физического тела становятся доступными все более высокие уровни энергии, необходимые для управления сексуальной энергией и трансформации ее посредством практик Семенного (или семенникового) *кунфу* и Яичникового *кунфу*.

4. Дать рождение самому себе, телу души

Дать рождение самому себе, что является целью даосской медитации, – значит разбудить ту часть себя, которая воспринимает окружающее и действует, будучи свободной от ограничений образования, навязанного обществом, и кармической обусловленности. Рождение самого себя является не символическим образом или поэтической метафорой; это реальный процесс преобразования энергии, ведущий к формированию тонкого тела со способностями к развитию своих собственных разума, чувств и воли.

2. АНАТОМИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЖЕНЩИНЫ

Публикация в 1966 году книги Мастерса и Джонсон «Сексуальное поведение человека» положила начало потоку книг, статей и семинаров на тему секса, сомкнувшемуся со связанной с ним сексуальной революцией шестидесятых-семидесятых годов. Стала популярной малоизвестная ранее профессия сексолога.

Постепенно сексологи стали обращать внимание на специфические сексуальные потребности женщин. Они заметили, что редкий мужчина доходил до своей гробовой доски, не имея когда-либо оргазма; в то же время имеется огромное количество женщин, которые имели мало переживаний, связанных с оргазмом. Лонни Барбах в своей книге «Для себя» охарактеризовала себя как «предоргазмическую» женщину. В книге «Отчет Хайт» Шир Хайт рассказала о том, как женщина приводит себя к оргазму, основываясь на анекдотических ответах сотен женщин на ее обширную анкету. В составленной Центром здоровья Федерации женщин-феминисток книге «Новый взгляд на женское тело» был выдвинут новый взгляд на женские половые органы и по-новому определена роль клитора.

Наше общество характеризует тот факт, что большинство женщин ни разу в жизни не рассматривали вблизи половые органы другой женщины. Из тех женщин, кто взял зеркало с целью внимательно рассмотреть свои собственные половые органы (убедившись в том, что дверь закрыта или что в доме никого больше нет), многие остались с ощущением, что они собраны как-то не совсем правильно. Сексуальная изоляция женщин приводит к полному отсутствию общественно приемлемых разговоров обо всем, что мы можем увидеть в зеркале. Совершенно рядом с нами, «прямо здесь, внизу», находится обширнейшая область, которую мы узнаем как наши половые органы (рис. 2-1).

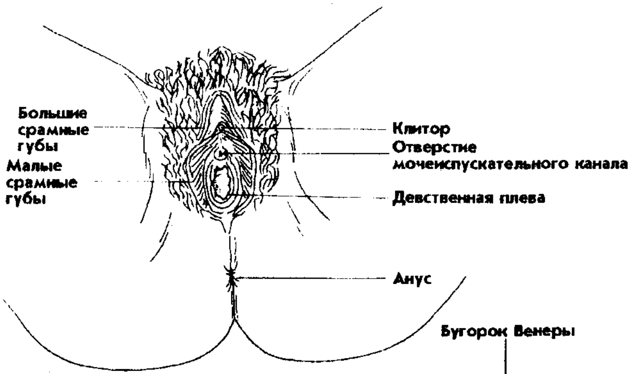


РИСУНОК 2-1
Женские половые органы

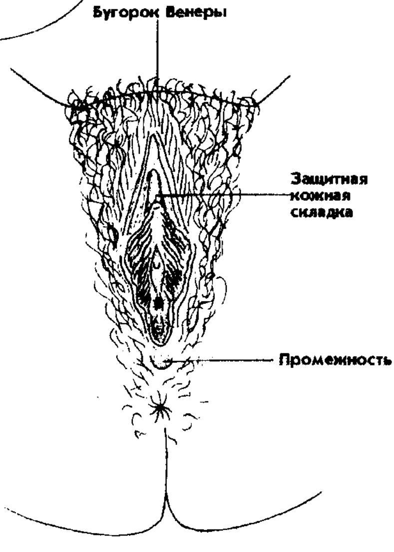


РИСУНОК 2-2
Бугорок Венеры

А. БУГОРОК ВЕНЕРЫ

Спереди сверху находится «бугорок Венеры» (называемый также лобным бугром или лобком) (рис. 2-2). Цвет, количество, текстура и распределение волос в существенной степени зависит от возраста и от унаследованных генетических свойств. Волосы по своим свойствам могут варьироваться от редких прямых до обильной кустистой рас-

тительности, доходящей вверх до живота и вниз до бедер. Лобок представляет собой подушечку из жировой ткани, защищающую лежащую ниже нее лобковую кость. Лобковая кость – это то место, где тазовые кости соединены друг с другом при помощи хрящей, которые во время беременности размягчаются до такой степени, что во время родов кости при необходимости могут отходить друг от друга. Лобок разделяется на две части, называемые большими срамными губами, или labia majora, структура кожи и волосяной покров которых аналогичен структуре и покрову лобка.

Б. МАЛЫЕ СРАМНЫЕ ГУБЫ

Внутри больших срамных губ расположены малые срамные губы, labia minora. Поверхность малых срамных губ существенно отличается по цвету и текстуре от окружающих их участков кожи; она относится к тем же слизистым оболочкам, что и губы, поверхность которых также отличается от поверхности кожи лица. В невозбужденном состоянии малые губы могут варьироваться по цвету от розовых до темно-розовых, темно-бордовых или пурпурных. Иногда малые губы являются розовыми и имеют вид остроконечной складки, иногда они являются удлиненными и волнообразными. У некоторых женщин малые губы больше, чем большие, и когда эти женщины стоят, можно видеть, как малые губы выступают между большими. Во время сексуального возбуждения малые срамные губы, имеющие густую кровеносную систему, наполняются кровью и увеличиваются в два-три раза по сравнению с размером в состоянии покоя. При приближении оргазма их цвет может сильно измениться на темно-красный или на цвет темного вина.

В. ГОЛОВКА КЛИТОРА

В своей верхней части малые срамные губы соединяются вместе, образуя кожную складку, которая защищает головку клитора. Обычно при отсутствии эрекции головка клитора гнездится под этой кожной складкой (рис. 2-3 (а)). Вы можете увидеть головку, оттянув назад складку. Головка клитора насыщена нервными окончаниями, и для большинства женщин она является наиболее чувствительным местом в области половых органов. Некоторые женщины находят, что это место так чувствительно, что его прямая стимуляция может вызвать раздражение. Тело клитора ощущается как упругая резиновая полоска

под поверхностью кожи между головкой клитора и лобком. По мере увеличения сексуального возбуждения тело клитора утолщается и укорачивается, а головка, тело и поддерживающие их структуры выпрямляются. Так же как и у мужчины, при этом могут происходить существенные изменения размеров и формы (рис. 2-3(б)). Некоторые женщины считают, что при продолжительном интенсивном возбуждении разбухшие малые губы могут почти полностью скрыть головку клитора.

Г. МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ И ВЛАГАЛИЩЕ

Ниже головки клитора расположено наружное отверстие мочеиспускательного канала (уретры). Еще ниже расположен вход во влагалище. Уретра женщины имеет в длину полтора дюйма, считая от ее наружного отверстия до входа в мочевой пузырь. Этот короткий путь от внешних органов к внутренним помогает объяснить предрасположенность женщин к инфекционным заболеваниям мочевого пузыря (циститам).

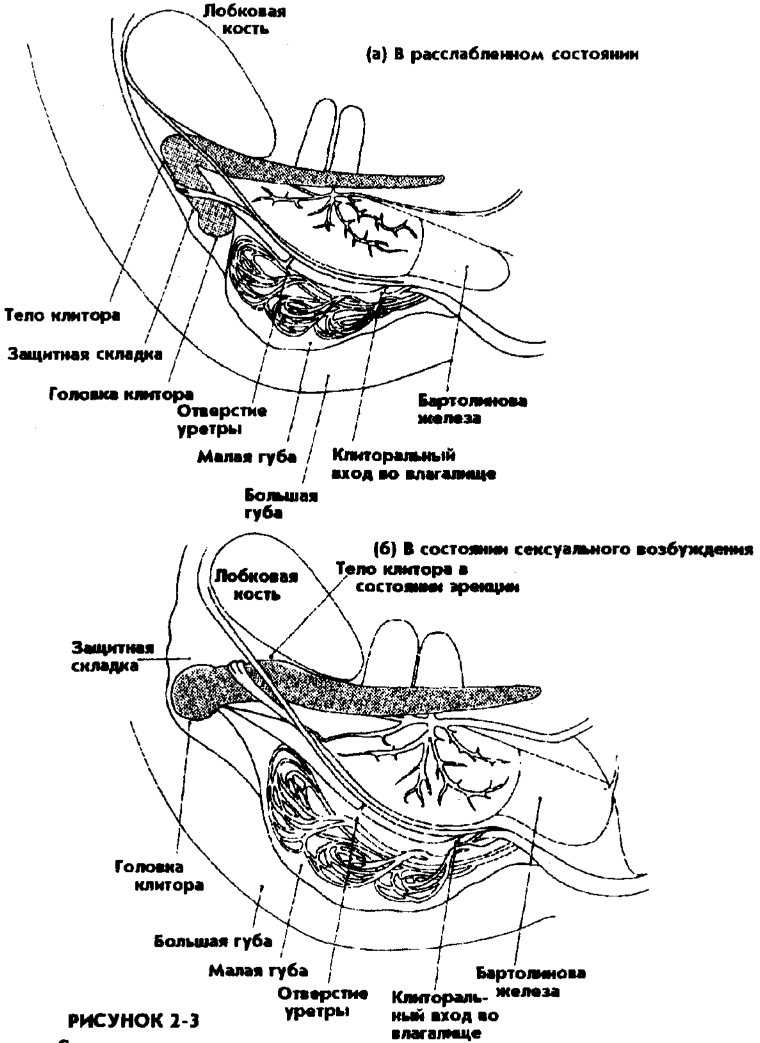


РИСУНОК 2-3

Сечение клитора

Д. G-ПЯТНО

Вокруг уретры находится густая сеть кровеносных сосудов. Поскольку эти кровеносные сосуды в медицинской литературе названия не имеют, группа женщин назвала эту область «уретральной губкой» (см. «Новый взгляд на женское тело»). Во время сексуального возбуждения кровеносные сосуды наполняются кровью, и через стенку матки можно ощутить некоторое вздутие. Это вздутие было названо «G-пятном» – в честь одного из первых сексологов Графенберга. Его можно исследовать наощупь вокруг передней верхней части влагалища изнутри влагалища. (Говорят также, что G-пятно расположено на полдюйма глубже, чем может достать самый длинный палец женщины.)

Если половой акт осуществляется в позиции «лицом к лицу», то достать до G-пятна половым членом бывает трудно. Исключение составляют мужчины, чей половой член в возбужденном состоянии достает до их живота. Если женщина хочет, чтобы ее G-пятно стимулировалось более непосредственно, может потребоваться смена позиции. Одним из способов может оказаться ввод полового члена сзади. Часто эффективное и непосредственное воздействие оказывают пальцы. Для того чтобы лучше добраться до этого места, стимулирующая себя женщина может выбрать позу на корточках или лежа на спине с поднятыми вверх ногами. Ее партнеру может оказаться легче достигнуть этого места, если она лежит на животе. Если во время полового акта женщина расположена сверху, то она довольно точно может выбрать позицию для такой стимуляции (рис. 2-4 (а) и (б)).

Некоторые женщины, крепко обнимая своего партнера, получают удовольствие от ощущения полового члена, надавливающего на нижнюю часть их живота, непосредственно над лобковой костью, поскольку при этом происходит стимулирование G-пятна с внешней стороны.

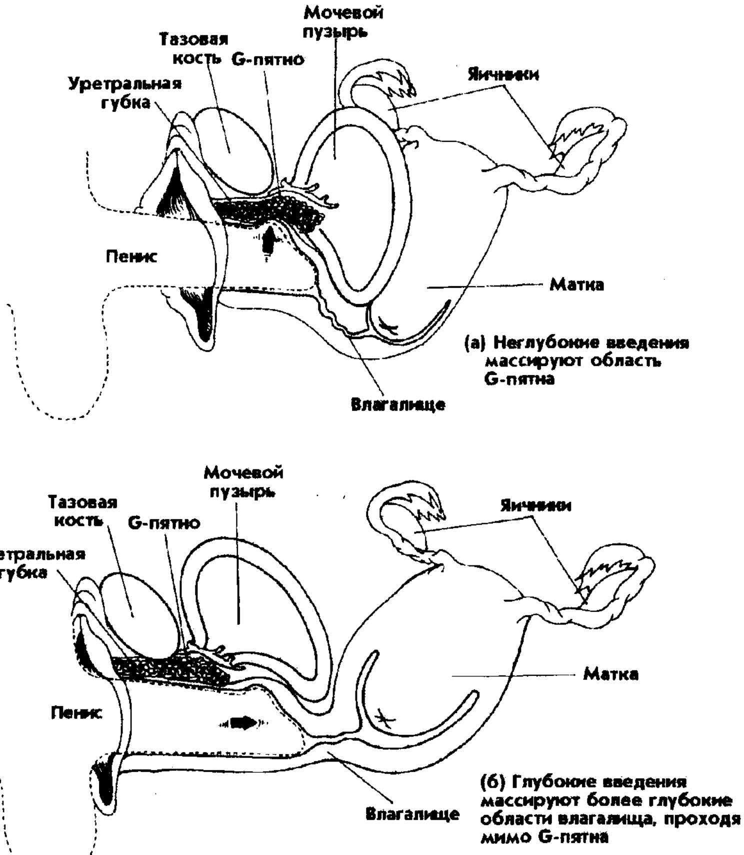


РИСУНОК 2-4

Часто во время массажа G-пятна первым ощущением женщины является желание помочиться. Сексологи убеждают женщин, что если давление на G-пятно будет продолжаться, то это желание перейдет в сексуальное возбуждение.

Один из моих студентов рассказывал: «Когда я работал в клинике, наблюдающей женщин, мы всегда довольно бурно обсуждали досто-

инства мочеполовой диафрагмы. Время от времени женщины говорили нам, что им мешает их диафрагма, которая вмешивается в их сексуальное удовольствие и перекрывает все ощущения. Это было еще до того, как было открыто G-пятно, и теперь я думаю, что женщины говорили именно об этом явлении».

Многие женщины находят, что стимулирование G-пятна может послужить причиной оргазма, в то время как другие женщины получают удовольствие от стимулирования G-пятна как от части более обширной процедуры сексуального стимулирования.

Е. ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

Древние даосские Учителя установили, что женщины, находясь в высшей точке оргазма, могут реагировать на это по-разному, в том числе и имея эякуляцию различными «водами». Было установлено, что существуют три типа «вод», или жидкостей, наблюдаемых при женском оргазме. Первой «водой» считается смазка, появляющаяся во время возбуждения; второй «водой» является жидкость, извергаемая во время обычного оргазма; третья «вода» женской эякуляции, многими из женщин никогда не наблюдавшаяся, выделяется из G-пятна. Независимо от того, стимулируется или не стимулируется G-пятно, встречаются женщины, которые имеют такую эякуляцию во время оргазма. При этой эякуляции, которая может быть весьма обильной, выделяется жидкость, очень похожая на семенную жидкость. Это определенно не моча. Однако, многие из тех женщин, кто испытал эякуляцию, рассказывают, что они были очень напуганы и смущены, определенно ощущая, что это было мочеиспускание. Потом они научились воздерживаться от этой реакции. Теперь, когда факт женской эякуляции стал известным, женщины, обладающие этой способностью, станут более доверчивыми и более спокойными и будут получать большее удовольствие. И все же до сих пор неизвестно, где эта жидкость производится или накапливается.

Ж. ПЕРВАЯ СМАЗЫВАЮЩАЯ ЖИДКОСТЬ ВЛАГАЛИЩА

Внутри влагалища стенки упираются друг в друга, но все же некоторое потенциальное пространство в нем существует. При помощи пластмассового расширителя, фонарика и зеркала вы сможете заглянуть внутрь своего влагалища. Прежде всего, вероятно, вы увидите

розовую складчатую поверхность стенок влагалища. Многочисленные складки обуславливают его чрезвычайную эластичность. Во время сексуального возбуждения из стенок медленно сочится смазывающая жидкость – стенки как бы потеют. В задней части влагалища расположена шейка матки – единственная часть матки, видимая из влагалища. Шейка представляет собой круглое тело с отверстием или щелью. Это вход в канал шейки матки, ведущий в матку. Многие сексологи считают, что женщина почти ничего не ощущает за пределами внешней трети влагалища, однако многие женщины категорически не согласны с этим, утверждая, что они испытывают ужасное удовольствие от глубокого проникновения в заднюю часть влагалища или пениса, или пальца, а многие испытывают во время оргазма приятные сокращения матки.

Из шейки матки могут быть слизистые выделения. Источник этих выделений и их назначение обсуждаются в следующем разделе.

3. ЛОННО-КОПЧИКОВАЯ МЫШЦА И «МЫШЦА *ЦИ*»

Вокруг периферии влагалища на глубине около одного сустава пальца вы можете ощутить край лонно-копчиковой мышцы, называемой иногда «мышцой любви» (рис. 2-5). Сжатие влагалища – это и есть сжатие лонно-копчиковой мышцы. Вы наверняка поймете, что это такое, если попробуете сжать ею свои пальцы. Лонно-копчиковая мышца является частью группы мышц, которую мы называем «мышцей *ци*». Мышца окружает анальный проход, влагалище и уретру и обеспечивает поддержку всех репродуктивных органов (рис. 2-6). Это мышца «силы промежности», которую даосы связывают со многими органами тела, как это будет описано в главе 5.

Некоторые сексологи считают, что хорошо тренированная лонно-копчиковая мышца является основой здорового сексуального функционирования как мужчины, так и женщины. При слабом тонусе этой мышцы возникают трудности в сексуальной жизни, а также другие физиологические проблемы, такие, как трудности при деторождении и недержание мочи. Первый профессионал, который написал о важности хорошего тонуса лонно-копчиковой мышцы, занимался разработкой упражнений для подготовки женщин к деторождению. Это Кегель, и его имя все еще связывается с этими упражнениями. Лонно-копчиковая мышца играет очень важную роль в упражнениях Яичникового *кунфу*.

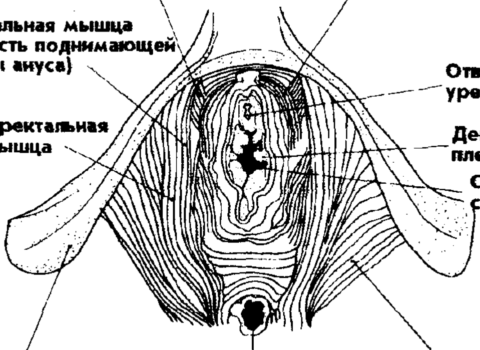


РИСУНОК 2-5

"Мышца любви" включает в себя лонно-копчиковую, лонно-вагинальную и лонно-ректальную мышцы

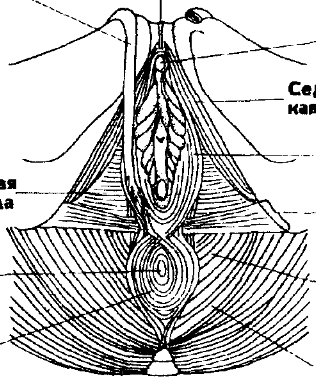


РИСУНОК 2-6

Мышца *ци* включает в себя мочеполовую диафрагму, тазовую диафрагму, анальный сфинктер и лонно-копчиковую мышцу

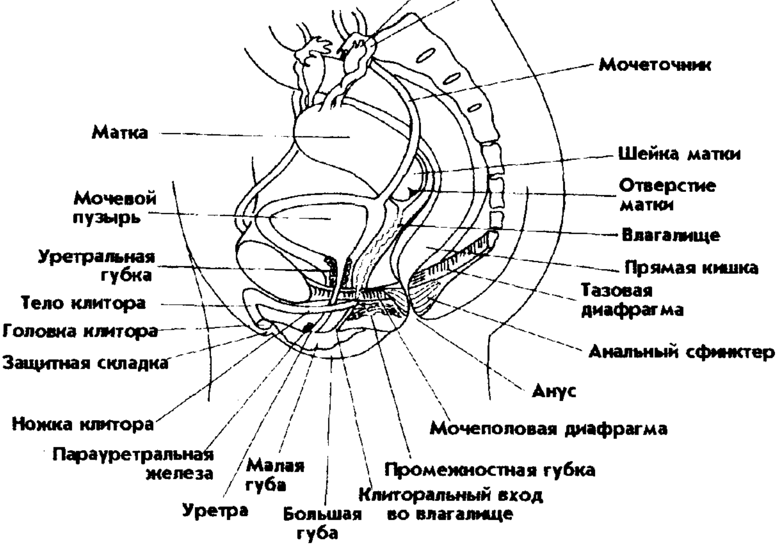
Вы можете проверить тонус этой мышцы, пытаясь прервать поток мочи при мочеиспускании. Эта возможность обуславливается только *лонно-копчиковой мышцей*. Многие женщины успешно овладели манипуляциями этой мышцей, поскольку нашли, что с ее помощью могут увеличивать свое сексуальное удовольствие.

В своей книге «Мышца любви: руководство для женщин по интенсификации сексуального удовольствия» Брюс Бриттон дает подробное описание того, как использовать мышцу любви, а также намечает в общих чертах программу упражнений для увеличения сексуального соответствия.

И. ПРОМЕЖНОСТНАЯ ГУБКА

Внутри задней части входа во влагалище имеется еще одна наполненная кровеносными сосудами область, называемая «промежностной губкой» (рис. 2-7). Во время сексуального возбуждения *промежностная губка утолщается, сужая вход во влагалище.*

РИСУНОК 2-7
Промежностная губка



К. ПРОМЕЖНОСТЬ

Область промежности включает в себя анальное отверстие и половые органы, но сама точка промежности расположена между задним краем влагалищного отверстия и анальным отверстием (рис. 2-8). Для некоторых женщин анальное отверстие является источником сексуального удовольствия, для других - это совершенное сексуальное табу. Женщина должна знать, что после анального контакта для предотвращения инфицирования влагалища и мочевого пузыря пенис и пальцы долны быть вымыты.

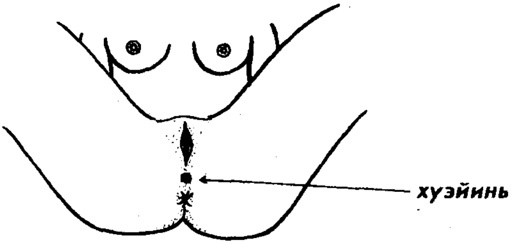


РИСУНОК 2-8

Промежность (*хуэйинь*)

3. ЦИКЛ РЕАГИРОВАНИЯ НА СЕКСУАЛЬНОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ

Сексологами Мастерсом и Джонсон были описаны четыре фазы реагирования женщины на сексуальное стимулирование: возбуждение, «плато», оргазм и разрядка. Этим фазам соответствуют определенные физиологические изменения в половых органах. В фазе возбуждения влагалище становится влажным, и широкая связка, которая поддерживает матку, подтягивается вверх; это, в свою очередь, увеличивает заднюю часть влагалища в фазе «плато». Многочисленные изменения, происходящие во время оргазма, для некоторых женщин включают в себя изменения цвета кожи промежности и груди или дрожь, сокращения мышц рук и ног. В фазе разрядки происходит постепенный возврат в состояние покоя (рис. 3-1).

Во многих работах, посвященных сексуальному поведению женщины, считается, что женщина имеет продолжительный период возбуждения. Еще в исследовании Шир Хайт («Отчет Хайт») говорится, что многие женщины стали испытывать оргазм только после того, как они начали заниматься мастурбацией. Указывает ли продолжительность периода возбуждения на гибкость сексуальной реакции женщин? Или это происходит в результате неумелости их возлюбленных или сдержанности женщин, которые не могут сказать своему партнеру, чего бы им хотелось?

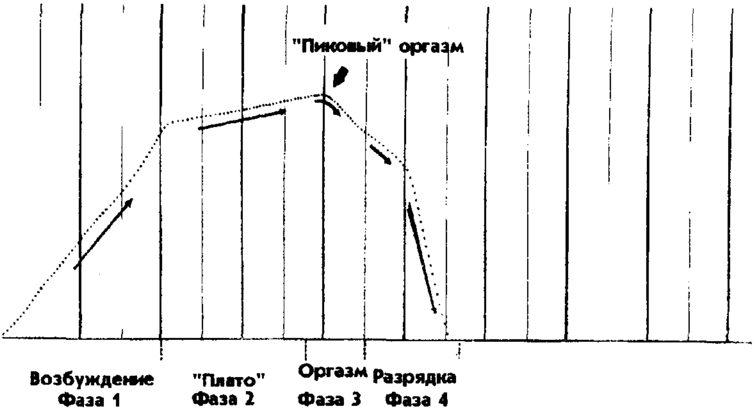


РИСУНОК 3-1

Обычный "пиковый" оргазм

А. КЛИТОРНЫЙ И ВЛАГАЛИЩНЫЙ ОРГАЗМЫ

Многие сексологи и другие люди понимают под клитором только его головку. Влагалище и малые половые губы рассматриваются как отдельные и обособленные части, причем считается, что малые половые губы не имеют другого назначения, кроме защиты отверстий мочевого канала и влагалища. Хотя Мастерс и Джонсон все-таки описали ярко выраженные изменения малых половых губ во время фазы сексуального возбуждения, они еще не определили их как существенную часть женских половых органов.

Более полувека бушевали страсти по поводу локализации женского оргазма. Фрейд и многие из его последователей установили, что клиторный оргазм имеет место только у девушек, а у взрослых женщин сексуальная реакция перемещается во влагалище. На основании своих исследований Мастерс и Джонсон сделали вывод, что любой оргазм обязан своим возникновением клитору.

Феминисты, интересующиеся аспектами женской души и сексуальной жизни, провели много исследований как в медицинских библиотеках, так и в своих группах взаимопомощи. Они говорили со

многими женщинами об их сексуальном опыте. Из этих источников они заключили, что женщина имеет единый половой орган, который в течение сексуального возбуждения реагирует целиком, независимо от того, на какую его часть было оказано воздействие.

Если рассмотреть все составляющие полового органа вместе, мы увидим способные расправляться пещеристые тела малых половых губ, головки и тела клитора, «губки» мочеиспускательного канала и промежности. В итоге оказывается, что у женщин, так же как и у мужчин, много пещеристых тканей, способных напрягаться при наполнении их полостей кровью. Это сходство в структуре тканей наводит на мысль о подобии функционирования и, более того, о возможном сходстве мужских и женских сексуальных механизмов и реакций. Насколько же мы зависим от устройства нашего тела и насколько – от воздействия на нас социальной среды?

Б. ИСТОЩЕНИЕ ЗАПАСОВ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Многие мужчины осознают истощение запасов энергии как результат эякуляции; многие женщины также чувствуют это истощение. Даосы установили, что в то время как мужчины теряют свою энергию через эякуляцию, с женщинами это происходит во время менструаций. Хотя многие женщины и не ощущают потерю энергии, те из них, чьим месячным предшествует неделя или две чувствительности в груди, отеки и застойные явления в области таза, или те, чьи менструации сопровождают сильные спазмы, обильное кровотечение, боли в пояснице, тошнота, расстройство желудочно-кишечного тракта, вспышки герпеса и тому подобное, имеют представление об эффекте истощения в результате этих циклических отправлений.

В. ЯИЧНИКОВОЕ *КУНФУ*

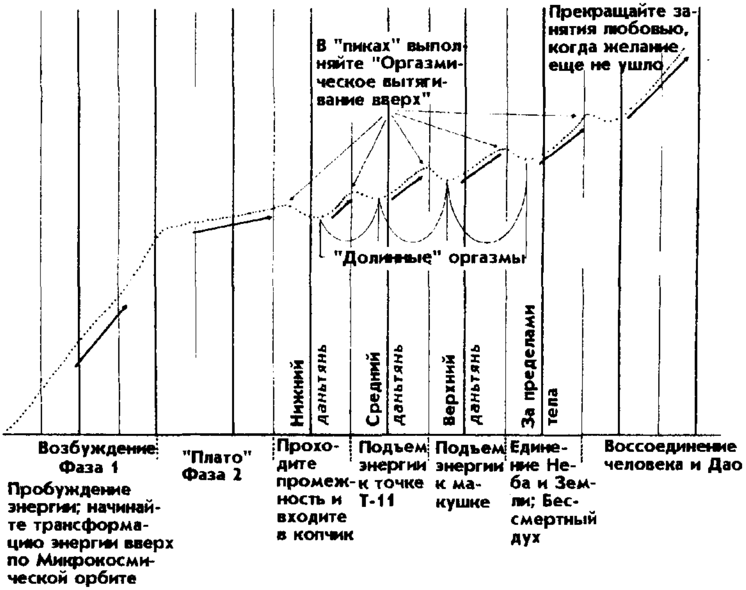
Упражнения Яичникового *кунфу* состоят из двух частей:

Первая часть, «Яичниковое дыхание», восстанавливает биологическую энергию, которая идет на производство яйцеклеток, выстилки матки, слизи, выделяющейся в шейке матки, и гормонов, производимых в яичниках, надпочечниках и гипофизе.

Вторая часть, «Оргазмическое вытягивание (внутрь и) вверх», включает в себя трансформацию сексуальной энергии, то есть возвращение энергии возбуждения обратно в тело, что лучше, чем выброс ее в Космос.

Оба упражнения включают в себя приведение энергии из репродуктивных и половых органов вверх вдоль позвоночника в мозг. Как только мозг насыщается энергией, она направляется вниз по передней части тела к сердцу, продолжая движение вниз до пупка, где осуществляется ее накопление. Первое упражнение помогает уменьшить потерю энергии, происходящую во время менструаций, давая возможность женщине сделать периоды менструации менее продолжительными и доставляющими меньшие беспокойства. Второе упражнение помогает сохранить биологическую энергию, потерянную в результате оргазма, увеличить его силу и продолжительность, привести его и в другие органы тела, а также в высший энергетический центр, тем самым способствуя достижению более высокого состояния сознания. Это также доставляет огромное удовольствие (рис. 3-2).

В процессе изучения этих упражнений женщина вступает в более близкий контакт со своими менструальными циклами, постигая, как более точно различать сокращения своих мышц и потоки энергии, и увеличивая, углубляя и расширяя свое сексуальное удовольствие. В конечном счете она овладеет трансформацией энергии, узнает о существовании связей между сексуальностью и духовностью и будет использовать эти связи.



Прекращайте занятия любовью, когда желание еще не ушло
В "пиках" выполняйте "Оргазмическое вытягивание вверх"
"Долинные" оргазмы
Нижний
даньтянь
Средний
даньтянь
Верхний
даньтянь
За пределами
тела
Возбуждение
Фаза 1
Пробуждение энергии; начинайте трансформацию энергии вверх по Микрокосмической орбите
"Плато"
Фаза 2
Проходите промежность и входите в копчик
Подъем энергии к точке Т-11
Подъем энергии к макушке
Единение Неба и Земли; Бессмертный дух
Воссоединение человека и Дао

РИСУНОК 3-2

4. МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

«Отбросьте все рассуждения о сексе; практикуйте специальные упражнения. Возможность заниматься любовью без потерь – секрет сохранения семени. Увеличение семени и помощь ему – путь жизненной силы»

– Совет Простой Девы Желтому Императору,
II-й век до н. э.

В прошлые века императоры Китая неизменно призывали к себе придворных мудрецов, обычно даосов, с целью получения от них советов относительно своей сексуальной жизни. Как гласит история, прежде чем принять совет любого мудреца, император предлагал предполагаемому Учителю продемонстрировать свои способности в сексе. Он предлагал возможному советчику полный стакан вина и требовал, чтобы мудрец погрузил в него свой половой член. Если тот был истинным мастером секса, он мог поглотить вино своим половым членом, а затем снова выпустить его в стакан. Это было абсолютным доказательством того, что мудрец мог также поглощать сексуальные жидкости женщины, ее эссенцию *инь* и, поэтому, знал секреты Бессмертия.

Сегодня женщины могут изучать секреты даосских бессмертных, управлять своей сексуальностью и отправляться в такие путешествия со своим партнером, которые могли бы обогатить их обоих. Когда они овладеют этими техниками сохранения своей сексуальной силы, а затем добровольно разделят ее друг с другом, они совершенно по-другому ощутят и самих себя и своего партнера.

А. УЧИТЕСЬ ЦИРКУЛЯЦИИ СВОЕЙ *ЦИ* В МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ

Наиболее мощный энергетический обмен между двумя партнерами имеет место на уровне тонкой энергии. Даосы в течение тысяч

лет изучали циркулирование тонкой энергии через некоторые энергетические точки тела и основательно доказали их большое значение. Эти энергетические точки являются основой акупунктуры. Хотя западные медицинские исследования и признали акупунктуру клинически эффективной, ученые признаются, что они не могут полностью объяснить, как работает эта система. Циркулирование энергии через эти энергетические точки, или меридианы, называется «Микрокосмической орбитой» (рис. 4-1).

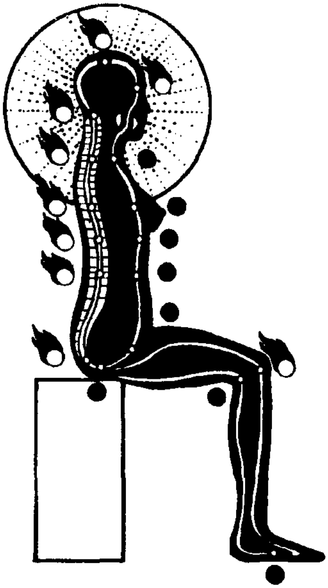


РИСУНОК 4-1

Микрокосмическая орбита

Все изучающие Систему целительного Дао учатся обращать свою энергию *ци* по Микрокосмической орбите – это необходимый этап для понимания принципов совершенствования *цзин* от грубого физического уровня яйцеклеток до очищенной тонкой энергии *шэнь*, или до духовного бытия. Если они открыли свою Микрокосмическую орбиту, то они уже испытали небольшое Просветление. Их ум уже стал осознавать, что он может управлять их тонкой энергией. В конеч-

ном счете они узнают, что движение тонкой энергии всецело зависит от силы мысли.

Б. ОБНАРУЖЕНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

Несколько тысяч лет назад все в мире было весьма простым: не было ни телевидения, ни радио, ни театров, ни ночных клубов в качестве развлечения, не было домов, о которых нужно было бы заботиться, – не было ничего такого, что способствует утечкам энергии и беспокойству ума. Воздух был чистым. Люди имели в изобилии естественную энергию.

Когда садилось солнце, люди не могли сразу же лечь спать, но они и не могли бродить по джунглям в темноте. Одним из способов занять свое время было сесть и успокоиться. Если они были в состоянии до некоторой степени успокоить свои мысли, их тела также начинали успокаиваться. Они начинали замечать в своем теле какое-то течение. Течение начиналось в пупке, шло вниз до промежности, затем вверх вдоль позвоночника к голове, а затем спускалось вниз через переднюю часть тела к языку, к горлу и снова к пупку. Циркуляция энергии по этому маршруту стала известной как Микрокосмическая орбита.

Чем в большей степени они могли успокоить свой ум и тело, тем более интенсивным должен был быть поток. По мере того как они продолжали успокаивать свой ум, они начинали обнаруживать все больше открывающихся в них путей и чувствовать потоки энергии, направляющиеся вниз и вверх. Ощущалось, что поток, идущий от промежности к голове, проходит через основные органы тела по трем каналам, которые позднее стали известны как Пронизывающие каналы. При продолжении практики они начинали чувствовать, что энергия течет по кругу, вроде пояса, вокруг основного энергетического центра, который они обнаружили в пупке, – это Опоясывающий канал.

По прошествии времени они обнаружили, что в их теле существует 32 энергетических канала, каждый из которых соответствует определенному органу. Эти знания передавались потомкам поколение за поколением, все больше и больше людей осваивали эти знания на практике – таким образом были обнаружены акупунктурные меридианы, которые стали основой излагаемой системы.

Все люди имеют одинаковое тело и одинаковые каналы, все люди имеют душу и дух. После многих сотен лет практики, проб и ошибок,

взлетов и падений, была разработана система даосской эзотерической йоги.

В. ДВА ОСНОВНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛА МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ – КАНАЛЫ ДЕЙСТВИЯ И УПРАВИТЕЛЯ

Совершенствовать вашу энергию будет значительно легче, если вы сначала узнаете основные пути, по которым циркулирует энергия в вашем теле. Нервная система человека является весьма сложной – она в состоянии направить энергию туда, куда это необходимо. Древние даосские Учителя обнаружили, однако, что в теле имеются два энергетических канала, по которым проходят особенно интенсивные потоки.

Один канал, канал действия, или канал *инь*, начинается у основания туловища в точке промежности, расположенной между влагалищем и анальным отверстием. Он идет вверх вдоль передней части тела, проходя лобок, органы брюшной полости, сердце и горло и заканчиваясь на кончике языка. Второй канал, канал управителя, или канал ян, начинается в том же самом месте. Он идет от промежности вверх к копчику, затем вдоль позвоночника вверх в мозг, а затем спускается к нёбу (рис. 4-2).

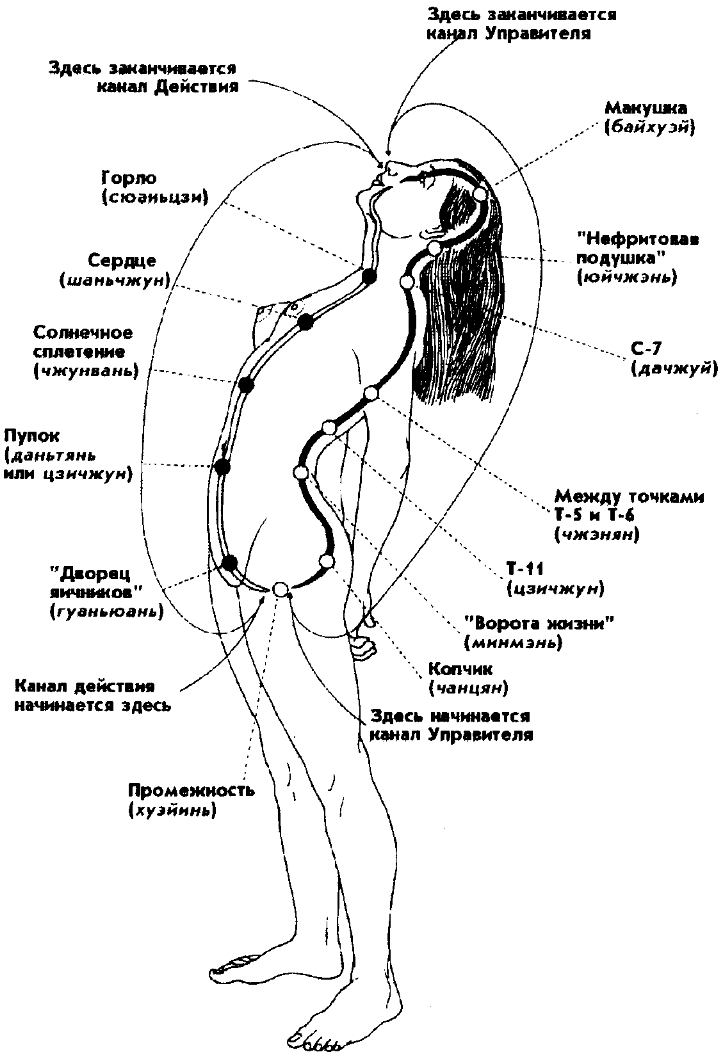


РИСУНОК 4-2

Каналы Действия и Управителя

Язык играет роль переключателя, который соединяет эти два потока – когда он прикасается к нёбу чуть позади зубов, энергия может течь по кругу вверх вдоль спины и вниз вдоль передней части тела. Два канала образуют единый круг, по которому циркулирует энергия. Этот жизненный поток орошает жизненно важные органы и нервную систему человека, давая клеткам те соки, в которых они нуждаются для того, чтобы расти, исцеляться, функционировать.

Г. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

1. Изначальная энергия

Сексуальная энергия, которая осуществляет движение по микрокосмической орбите, является изначальной энергией. Человеческая жизнь начинается с соединения яйцеклетки и сперматозоида. Это является первоначальным актом *кунфу* в уравновешивании *инь* и *ян*. Яичниковое *кунфу* представляет собой воссоздание этого акта в женском теле. Однако, вместо создания из оплодотворенной яйцеклетки утробного плода, растущего внутри матки, энергия яичников поднимается к высшим энергетическим центрам тела, и мы даем рождение самим себе на духовном уровне. Сексуальная энергия вытягивается вверх по микрокосмическому каналу, где она буквально дает нам новое рождение, «новую жизнь» – дает уверенность в управлении мощным потоком созидательной энергии и удовлетворение от глубокого чувствования мира и гармонии с ним.

2. Мощная, многосторонняя энергия

Все методы совершенствования энергии *ци*, описываемые в данной книге, – от Яичникового дыхания до Яичникового вытягивания вверх – включают в себя вытягивание сексуальной энергии, запасенной в яичниках, вверх вдоль позвоночного столба в мозг. Когда мозг наполнится, эта энергия будет спускаться вдоль передней части тела в горло, сердце и пупок. Мозг и гипофиз помогают перераспределять эту энергию в те органы, где она необходима. Это является уникальным характерным свойством сексуальной энергии, или *цзин*, по сравнению с другими типами энергии *ци*, которые имеют свои собственные функции, например *ци* печени. Сексуальная энергия является чрезвычайно разносторонней и может быть трансформирована для выполнения многих других функций. Это является одной из причин, по которой она является столь полезной для нашего духовного суще-

ства. Наше внутреннее духовное существо легко усваивает ее, как если бы это было детское питание.

Энергия, циркулирующая по Микрокосмической орбите, несущая насыщенный сексуальной энергией поток от яичников и распределяющая жизненность по всем другим органам тела, оказывает также некоторым специфическим образом огромное влияние на здоровье. Именно эта энергия заставляет железы вырабатывать стимулирующие секс гормоны, которые регулируют химические процессы тела и в существенной степени влияют на вашу способность делать что-либо. Она оказывает особенно сильное влияние на качество ваших занятий любовью, потому что на биологическом уровне секс является в основном вопросом гормонального равновесия.

Благоприятные воздействия открытия Микрокосмической орбиты распространяются далеко за пределы облегчения протекания сексуальной энергии; они включают в себя предотвращение старения и исцеление многих болезней - от повышенного кровяного давления, бессонницы и головных болей до артритов. Что бы мы ни делали - боремся ли мы с болезнями, отвечаем на детские вопросы, рисуем или занимаемся любовью, - энергия, текущая по Микрокосмической орбите, всегда в нашем распоряжении.

Д. ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ

После открытия микрокосмического энергетического канала важным является поддержание его свободным от физических и умственных блокировок, что дает возможность перекачивать через позвоночник большие количества энергии. Если этот канал заблокирован из-за напряженности при сексуальном возбуждении во время занятий любовью, то энергия яичников не сможет подняться к мозгу. Тогда сексуальная энергия утрачивается до тех пор, пока тело не пройдет через длительный и физически утомительный процесс производства дополнительного количества энергии яичников. Микрокосмическая орбита является важным шагом к запечатыванию этой энергии в теле, так что она будет циркулировать в нем и оживлять все части ума и тела. В противном случае, когда в голове нарастает давление интенсивной сексуальной энергии, большая ее часть вытекает из глаз, ушей, носа и рта и утрачивается.

Е. ОТКРЫТИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КАНАЛА

Самый легкий способ открытия микрокосмического энергетического канала - сидеть в медитации по несколько минут каждое утро и расслабляться. Разрешите своей энергии автоматически завершить свой цикл, позволив уму следовать за ней. Начинайте с глаз, а затем мысленно перемещайте свое внимание вместе с энергией по мере того, как она спускается к языку, горлу, груди и пупку, а затем поднимается к копчику, вдоль позвоночника и в голову.

Сначала может казаться, что ничего не происходит, но постепенно при прохождении потока энергии через некоторые точки начнет ощущаться тепло. Ключ к этому - расслабиться и пытаться ввести свой ум непосредственно в ту часть канала, на которой он сфокусировался. Это отличается от того, чтобы визуализировать в своей голове образ, соответствующий тому, как выглядит или что чувствует соответствующая часть тела. Ощущайте реальный поток *ци*. Расслабьтесь и позвольте своему уму течь вместе с *ци* в физическом теле вдоль естественного пути к любой желаемой точке, например, к пупку, к промежности.

Даже если вы и не сидите каждый день и не осуществляете движение энергии по Микрокосмической орбите, то просто осознайте, что она существует в вашем теле и функционирует автоматически, а практики должны помочь вам более быстро овладеть методами даосской любви. Вы можете изучить все это во время занятий любовью; все, что для этого требуется, - это внимательность. Лучшей любовницей является полностью расслабленная женщина, которая понимает, что происходит внутри нее.

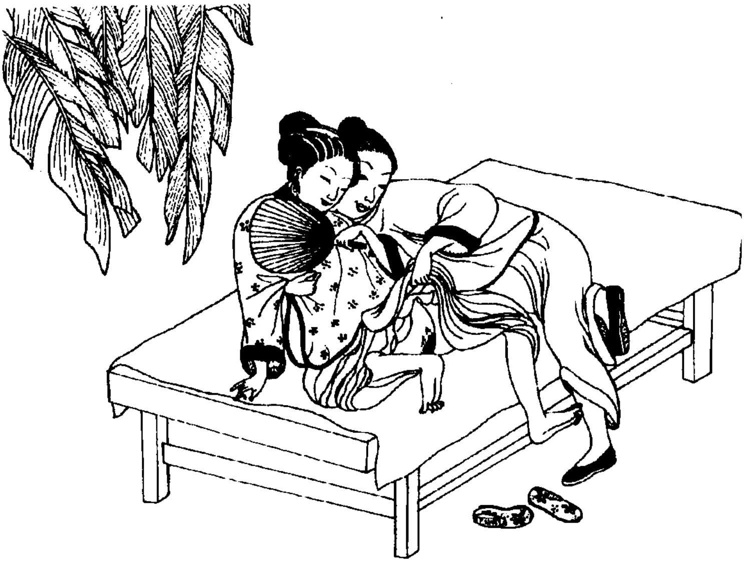
Один из способов вступить в более близкий контакт со своей энергией заключается в том, чтобы лечь рядом со своим партнером, соприкасаясь ухом или носом с его носом. Сделайте свои дыхания синхронными и начните ощущать смешение ваших дыханий и энергий. Вы можете также продолжительное время крепко обнимать друг друга, ощущая при каждом вдохе энергию в животе. Женщина, которая овладела этим легким способом отслеживания потока энергии в Микрокосмической орбите своего тела, найдет простым и естественным делом «подключение» к своей сексуальной энергии.

Чем в большей степени осознаете вы функционирование тонкой энергии *ци* в ваших теле, уме и духе, тем большей свободой вы обладаете для того, чтобы заниматься любовью и быть самим собой.

Тот, кто заинтересован в полном овладении этим методом расслабления и открытия Микроскопической орбиты, может обратиться к книге автора «Дао — пробуждение света».

Всем изучающим сексуальное *кунфу* и желающим по-настоящему овладеть излагаемыми здесь техниками, мы настоятельно рекомендуем освоить Микрокосмическую орбиту. Трудно прогрессировать к высоким уровням преобразования сексуальной энергии без первоначального изучения Микрокосмической орбиты. Многие люди, возможно, уже имеют открытые каналы, и им нужно просто осознать это. Каждый может начать расслабляться в удобной естественной позе.

Овладение микрокосмическим потоком также подготавливает серьезных учащихся к использованию других энергосберегающих и дополняющих сексуальное *кунфу* техник, таких, как *Цигун* «железная рубашка» I, II и III - метод упаковки и хранения энергии *ци* в жизненно важных органах. Другой мощной техникой является *тайцзи-цигун*, сжатая форма *тайцзи-цюань*, где осуществляется циркуляция энергии *ци* между телом, умом и духом и укрепляются мышцы, сухожилия и кости.



5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛЫ ЯИЧНИКОВ

I. АКТИВИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ ЯИЧНИКОВ И КОНТРОЛЬ ЗА НЕЙ

А. Важность упражнений для половых органов

Сегодня Америка увлечена всевозможными упражнениями. Но за исключением самого полового акта, не многие из них укрепляют основные мышцы области таза. Существуют упражнения для таза, которые могут увеличить количество энергии *ци* в этой области, тем самым существенно усилив репродуктивные органы и сложную сеть окружающих их сухожилий.

Укрепление этой области имеет неоценимое значение. В области таза расположено большое количество нервных окончаний, кровеносных сосудов и лимфатических узлов. Здесь имеют свои окончания ткани, связанные с каждым квадратным дюймом тела. Через эту область проходят все основные акупунктурные меридианы, которые несут *ци* ко всем жизненно важным органам. Если эта область заблокирована или ослаблена, то энергия будет рассеиваться, от чего будут страдать как органы тела, так и мозг. Именно это происходит со многими людьми в старческом возрасте. По мере того как ослабевают мышцы области прямой кишки и таза, их жизненная энергия *ци* медленно вытекает, оставляя их слабыми и немощными.

1. БЕЗБРАЧНЫЕ

Независимо от того, кем вы являетесь, ваша сексуальная энергия все время образуется и накапливается в половых органах. Относительно здоровья безбрачных были собраны некоторые отрицатель-

ные данные, основанные на исследовании священнослужителей и монахинь, которые для подавления своего внутреннего сексуального огня использовали только силу воли. Было установлено, что воздержание женщин от половой жизни приводит в конечном счете к изнашиванию сексуальных органов, вызванному длительной перегруженностью яичников или грудей, что, в свою очередь, влияет на внутренние органы.

Некоторые безбрачные могут естественным образом трансформировать свою сексуальную энергию, вследствие чего в этом состоянии никаких проблем не возникает. Женщины, которым подобные способности не даны от природы, будут чувствовать, что в их теле и в половых органах накапливается слишком много сексуальной энергии. Эта энергия имеет тенденцию стремиться высвободиться, и если женщина не может должным образом справиться с этой проблемой, эта энергия может неблагоприятно воздействовать на нее, приумножая тем самым ее отрицательные эмоции. Без правильного совершенствования сексуальной энергии и без открытия энергетических каналов между нижней и верхней частями тела эта энергия будет блокирована, что будет приводить к скоплению крови и гормонов в половых органах женщины, в яичниках и в шейке матки. Этих проблем можно избежать, практикуя упражнения «Яичникового дыхания» и «Оргазмического вытягивания вверх».

Б. Яичниковое дыхание развивает силу яичников

1. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ ЖЕНЩИНЫ

Говорят, что строение тела – это судьба: женщина рождена, чтобы быть матерью. Яичники девочки являются незрелыми, маленькими и гладкими, но в них содержится сила, необходимая для создания 300—500 яйцеклеток, которые она произведет за свой репродуктивный период, и огромный резерв этой силы, достаточный для производства еще 450000 яйцеклеток.

Менструальные циклы имеют огромное значение для каждой женщины. Женщины, изучающие Систему целительного Дао, обнаруживают, сколь чувствительными они являются к казалось бы весьма незначительным изменениям в своих менструациях; они сразу же замечают, если их менструация начинается на день раньше или на день позже, если она продолжается днем меньше или днем больше или если состав и цвет выделений отличается от обычных.

Многие женщины, по-видимому, помнят те события, которые сопутствовали их первой менструации. Эти воспоминания могут быть приятными или неприятными, но они неизгладимы. Одна женщина помнит, что это было тогда, когда с ней впервые пытался познакомиться мужчина; другая женщина вспоминает как ее мать потрепала ее по лицу (жест, ободряющий ее на вступление в мир взрослых женщин); еще одна женщина вспоминает, что в этот день она выиграла в какой-то игре.

Для многих женщин их месячные становятся источником большого смущения и неуверенности. Они не очень хорошо знают время, благоприятствующее наступлению беременности; они стесняются выделений и соответствующих запахов; они не удовлетворены имеющимися методами предотвращения беременности; их сердит обычная практика деторождения, а также одновременно и зависимость от медицины, и отвращение к ней.

Некоторые женщины живут, не имея никаких проблем с цикличностью отправлений своего организма, хорошо переносят менструации, имеют легкие роды и плавно переходят в менопаузу. Другим их менструации доставляют немало беспокойств, связанных с периодическими влагалищными инфекциями, неприятными вязкими выделениями из сосков, трудными родами, удалением матки или потреблением искусственных гормонов при недостаточной выработке естественных.

При практиковании Яичникового дыхания могут измениться как менструальные циклы женщины, так и многие другие аспекты ее жизни.

Дело в том, что даже в том случае, когда женщина уже имеет двух или трех детей и не планирует иметь еще, ее тело продолжает циклически производить энергию яичников. Вместо того чтобы тратить эту энергию, ее можно преобразовывать в другую форму с целью последующего использования. Упражнения с яичниками и дают способ использования их энергии.

2. ЭНЕРГИЯ *ЯН* И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Менструальный цикл состоит из трех частей. Прежде всего, это сама менструация. После менструации яичник создает несколько незрелых яйцеклеток, из которых обычно окончательно созревает только одна. Окруженная желеобразным покрытием, она вырывается из яичника. Этот период – от окончания кровотечения до овуляции –

является временем, когда яичник в наибольшей степени наполнен энергией. Даосы считают, что в этот период энергия яичников имеет в наибольшей степени природу *ян*, или является наиболее горячей.

После овуляции поврежденный яичник восстанавливается и образует corpus luteum, или желтое тело. Это желтое тело производит прогестерон. В функции прогестерона входит предотвращение сбрасывания выстилки матки. Если яйцеклетка соединяется со сперматозоидом и начинается беременность, прогестерон будет вырабатываться в течение всего периода беременности. Если оплодотворения не происходит, яичники начнут выделять эстроген и начнется следующий менструальный цикл.

Даосы установили, а современные опытные данные подтвердили это, что часть менструального цикла между собственно менструацией и овуляцией является тем временем, когда женщина получает максимальную выгоду от практикования Яичникового дыхания, а практикование его в остальное время не являются таким уж обязательным. В процессе Яичникового дыхания из яйцеклетки будет вытягиваться энергия. Вообразите себе силу этой энергии, которая способна породить жизнь!

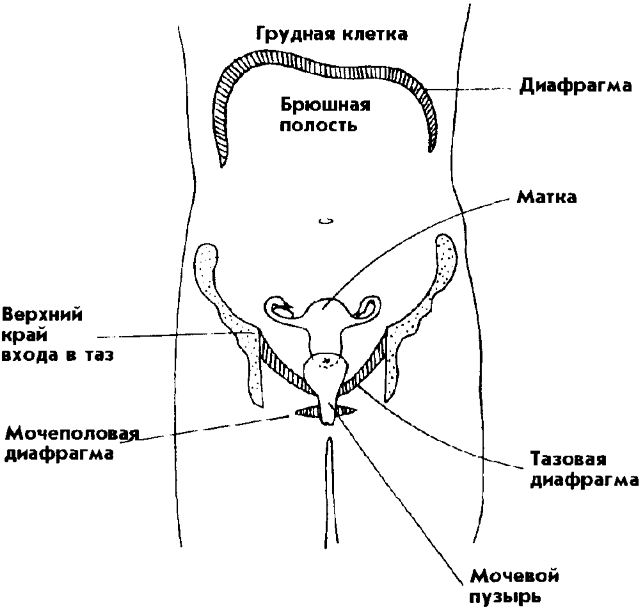


РИСУНОК 5-1

Настоящее глубокое дыхание определяется тазовой и мочеполовой диафрагмами

В. Диафрагмы

В теле имеются не одна, а несколько диафрагм. Каждый из вас знаком с диафрагмой, которая расположена в грудной полости, отделяет сердце и легкие от органов, расположенных в брюшной полости, и помогает нам дышать. Когда вы вдыхаете, эта диафрагма опускается вниз, увеличивая тем самым объем грудной полости и позволяя легким наполниться воздухом; чем глубже дыхание, тем ниже опускается диафрагма.

Меньше известно о тазовой и мочеполовой диафрагмах, которые отделяют область таза от области промежности. Для того чтобы правильно практиковать Яичниковое дыхание, вы должны использовать не только грудную диафрагму, но и тазовую и мочеполовую диафраг-

мы (рис.5-1). Они играют роль ворот, открывающих или перекрывающих путь потоку энергии к органам, или роль поршня, который гонит энергию вверх к высшим центрам. Правильное дыхание обеспечивают именно эти нижние диафрагмы. Они играют чрезвычайно важную роль в даосской практике преобразования генерируемой в половых органах энергии в энергию более высокого типа.

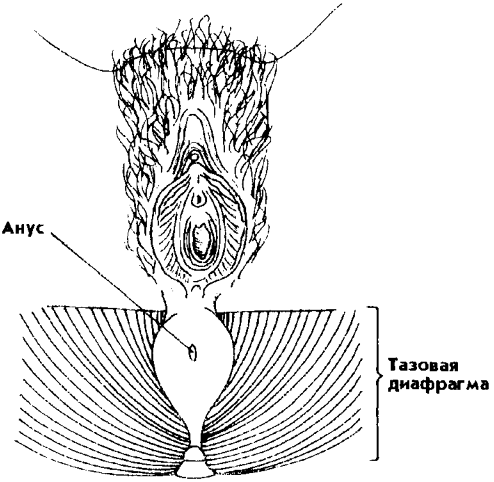


РИСУНОК 5-2

Тазовая диафрагма

1. ТАЗОВАЯ ДИАФРАГМА

Тазовая диафрагма представляет собой мышечную стенку, которая простирается поперек нижней части туловища. Она подвешена между сращением лобковых костей в передней части тела и копчиком в задней части (рис. 5-2). Эту мышечную ткань пронизывают несколько органов, поскольку она разделяет полость таза и промежность. К этим органам относятся уретра (мочеиспускательный канал), влагалище и прямая кишка. Одной из функций тазовой диафрагмы является поддержание этих органов, вследствие чего овладение контролем за

этой диафрагмой обеспечивает больший контроль и за этими органами. Тазовая диафрагма является также дном брюшной полости, содержащей желудок, тонкую и толстую кишки, печень, мочевой пузырь и почки. Она поддерживает эти жизненно важные органы снизу и помогает сохранять их форму.

2. МОЧЕПОЛОВАЯ ДИАФРАГМА

В области промежности, на полпути между анальным отверстием и влагалищем, ниже тазовой диафрагмы расположен еще один мышечный орган – мочеполовая диафрагма. Она пронизывается уретрой, а сбоку к ней прикреплено тело клитора (рис. 5-3).

Эти две диафрагмы запечатывают тело и предотвращают утечку энергии жизненной силы, или *ци*, через отверстия нижней части тела. Когда каналы, проходящие через эти диафрагмы, плотно закрыты, в животе возрастает давление *ци*. Когда давление *ци* возрастает, это укрепляет жизненно важные органы, помогая улучшить в них циркулирование потоков *ци* и крови.

Значение всей этой анатомической структуры станет очевидным тогда, когда вы полностью изучите Систему целительного Дао. Как указывалось ранее, упражнения *цигуна* «железная рубашка» также помогают укрепить эту область и являются хорошими дополнительными упражнениями для тех, кому нужен определенный ежедневный режим, который бы помогал практикованию Яичникового *кунфу*. (Дополнительные подробности смотрите в разделе «Система целительного Дао» в конце этой книги.)

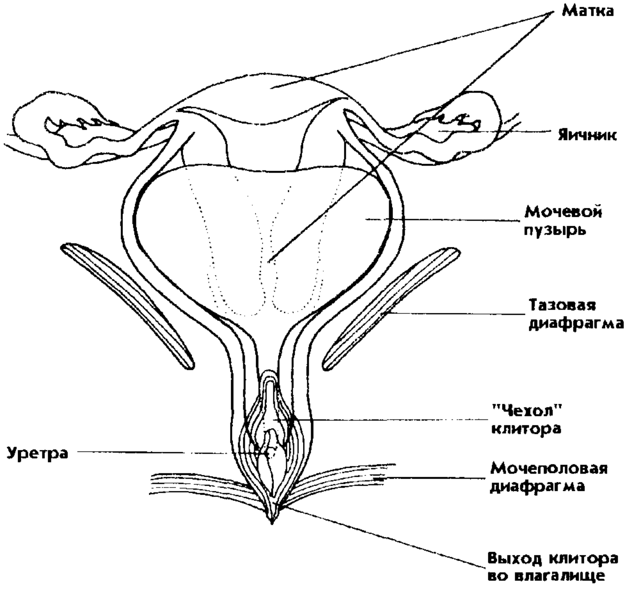


РИСУНОК 5-3

Мочеполовая диафрагма

Г. Крестцовая и черепная «помпы» перемещают *ци* вверх вдоль позвоночника

То, что содержится внутри вашего позвоночника и черепа и защищается ими, является самой «сердцевиной» вашей нервной системы (рис.5-4(а)). Демпфирующим все удары средством является спинномозговая жидкость, «мозговая» для головы и «спинная» – для позвоночника. Как уже давно установили даосы, циркулирование этой спинномозговой жидкости обеспечивается двумя «помпами». Одна из них размещена в крестце и называется «крестцовой помпой». Другая находится на стыке верхней части тела и головы и известна как «черепная помпа» (рис. 5-4(б)). Многие люди, которые задействовали

эти «помпы», отмечают ощущение «вздутия» энергии, перемещающейся вверх вдоль позвоночника во время Яичникового дыхания.

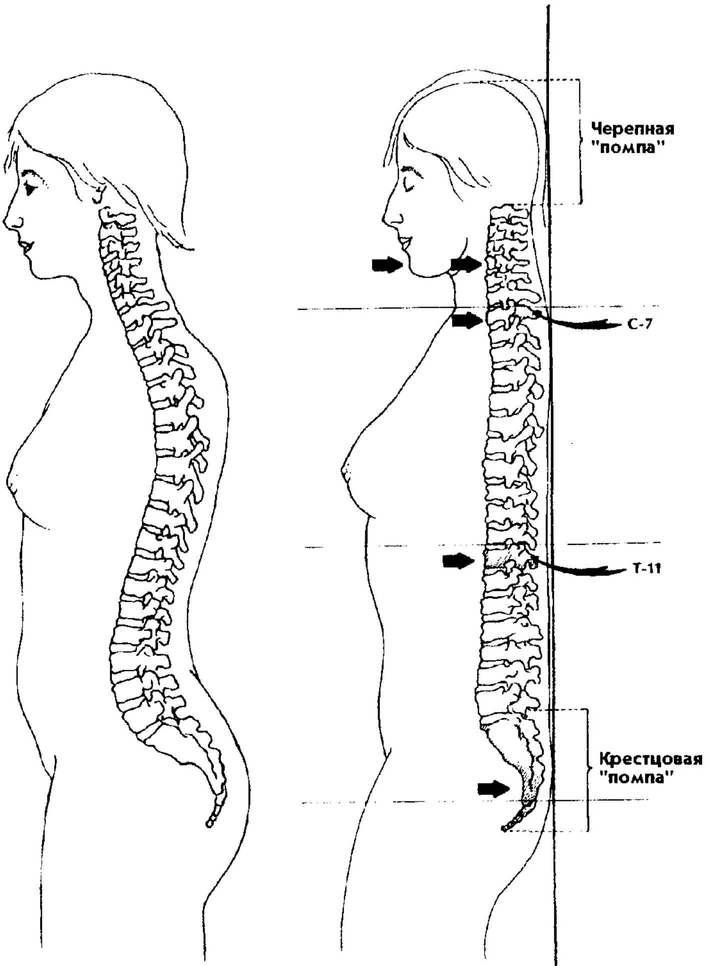
1. КРЕСТЦОВАЯ «ПОМПА»

Даосы относятся к крестцу, содержащему крестцовую «помпу», как к точке, в которой поступающая снизу – из яичников и промежности – сексуальная энергия может накапливаться, а затем преобразовываться и выталкиваться вверх. Эту точку можно сравнить с некоторой промежуточной станцией, в которой в ее циркулировании по телу очищается энергия яичников, или *цзин-ци*. Если щелевое отверстие крестца, ведущее в позвоночник, заблокировано, то жизненная сила не может войти в позвоночник и течь вверх к высшему центру.

2. ЧЕРЕПНАЯ «ПОМПА»

Даосы уже давно считают череп основной «помпой», обеспечивающей поступление энергии из нижних центров в высшие. Медицинские исследования последних лет подтвердили, что во время дыхания имеют место незначительные перемещения в соединениях восьми черепных костей. Эти перемещения ответственны за производство и функционирование спинномозговой жидкости, окружающей головной и спинной мозг; они необходимы для нормального распределения нервных импульсов и энергии по всему телу. Укрепление черепных соединений может увеличить количество энергии и смягчить такие проблемы, как головные боли, синуситы, нарушения зрения и боли в шее.

Согласно даосским взглядам, совершенствование работы таза, промежности, мочеполовой диафрагмы, ануса и крестцовой и черепной «помп» является чрезвычайно важным и необходимым для перемещения сексуальной энергии вверх вдоль спины.



(а) Естественная кривизна позвоночника

(б) Крестцовая и черепная "помпы"

РИСУНОК 5-4

Чтобы помочь активизировать работу крестцовой и черепной «помп», в Яичниковом дыхании используется мысленное напряжение

и легкое напряжение шеи и челюстей. В «Оргазмическом вытягивании вверх» для активирования этих «помп» мы используем более сильное силовое запирание шеи, зубов и мышц, а также глубокое дыхание и движение глаз.

Д. Мышца *ци* помогает контролировать течение энергии *ци*

Как мы уже узнали, одной из основных целей даосской практики является увеличение потока *ци*, нашей жизненной силы, к органам и железам нашего тела. Очень важными методами, способствующими достижению этой цели, являются медитации «Внутренняя улыбка» и «Микрокосмическая орбита» - особенно в практике «Целительной любви», поскольку они могут помочь вам открыть каналы, по которым сексуальная энергия течет вверх. Без направления целительной сексуальной энергии в органы тела занятия любовью превращаются в обычный социальный акт, заканчивающийся расходованием и истощением энергий желез и органов тела. Решающим в развитии способности управлять этим потоком сексуальной энергии является развитие сильной мышцы *ци*.

1. ЭНЕРГИЯ ПРОМЕЖНОСТИ

В область промежности входят анальное отверстие и половые органы. Область промежности известна как место размещения (холодной) энергии *инь*; она тесно связана с органами и железами тела (рис. 5-5). Китайское название промежности, *хуэй-инь*, означает точку сбора всей энергии *инь*, или наинизшую точку сбора энергии брюшной полости. Она известна также как «ворота смерти и жизни». Эта точка лежит между двумя основными «воротами». Передние «ворота», или «ворота» сексуальных органов, представляют собой большое отверстие, через которое легко может утекать жизненная сила, ослабляя тем самым органы тела. Хотя стенки влагалища в молодости и после освежающего сна крепко сжаты, они расслабляются с возрастом или когда мы утомлены. Стенки влагалища, входящие в состав лонно-копчиковой мышцы, должны быть достаточно сильными, чтобы обеспечить течение и увеличение жизненной силы. Вторыми «воротами», задними, является анальное отверстие.

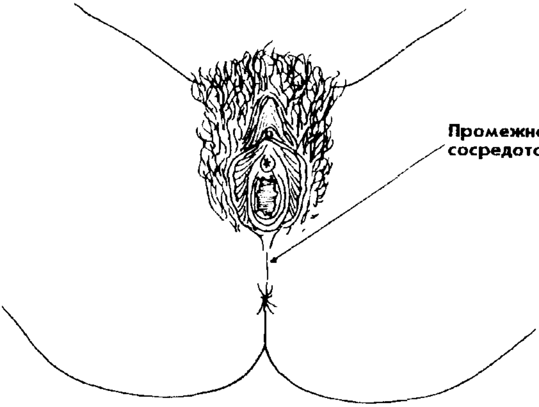


РИСУНОК 5-5

Даосы считают область промежности самой нижней диафрагмой, функционирующей подобно помпе. На работу этой «помпы» влияет возможность управления «мышцей *ци*», состоящей из лонно-копчиковой мышцы, мышц тазовой и мочеполовой диафрагм, сфинктера ануса и многих других неконтролируемых мышц, расположенных в области промежности. Когда Яичниковое дыхание наполняет эту область энергией, промежность, влагалище и анус начинают сжиматься почти немедленно. В практиках даосов, особенно в *цигуне* «железная рубашка», важным фактором является то, что сила промежности увеличивается, жизненная сила запирается и вытягивается вверх вдоль позвоночника.

2. АНУС СВЯЗАН С ЭНЕРГИЕЙ ОРГАНОВ

Различные участки области анального отверстия тесно связаны с энергией *ци* органов и желез тела. Если анальное отверстие не является запечатанным или крепко стиснутым, мы легко можем терять через эту «реку без возврата» сексуальную энергию и питательные вещества, необходимые для нашей жизненной силы; они будут вытекать и изыматься из обращения.

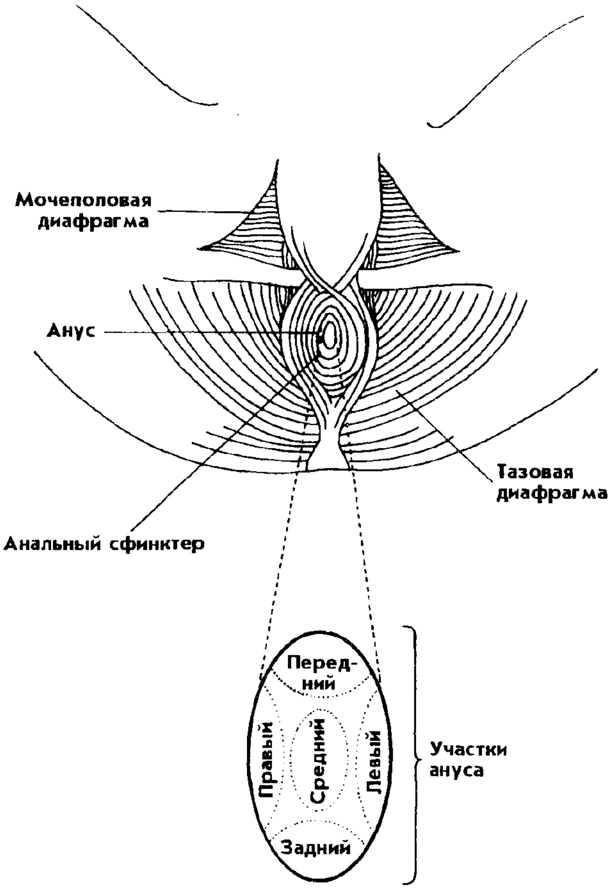


РИСУНОК 5-6

Область ануса делится на пять участков

3. ОБЛАСТЬ АНУСА РАЗДЕЛЕНА НА ПЯТЬ УЧАСТКОВ

Область ануса разделена на пять участков: средний, передний, задний, левый и правый (рис. 5-6). Сжимая и втягивая вверх различ-

ные участки ануса, вы также втягиваете вверх область промежности, содержащую в себе анус.

а. Средняя часть

Ци средней части ануса соединена с энергиями следующих органов и желез тела: влагалища-матки, аорты и полой вены, желудка, сердца, щитовидной и паращитовидной желез, гипофиза и шишковидного тела, макушки головы (рис. 5-7).

б. Передняя часть

Ци передней части ануса соединена со следующими органами и железами тела: с мочевым пузырем, с шейкой матки, с тонким кишечником, с желудком, с вилочковой и щитовидной железами, с передней частью мозга (рис. 5-8).

в. Задняя часть

Ци задней части ануса соединена с энергиями следующих органов и желез: крестца, нижней части поясницы, двенадцати грудных позвонков, семи тазовых позвонков и мозжечка (рис. 5-9).

г. Левая часть

Энергия *ци* левой части ануса соединена с энергиями следующих органов и желез тела: левого яичника, толстой кишки, левой почки, левого надпочечника, селезенки, левого легкого и левой полусферы мозга (рис. 5-10).

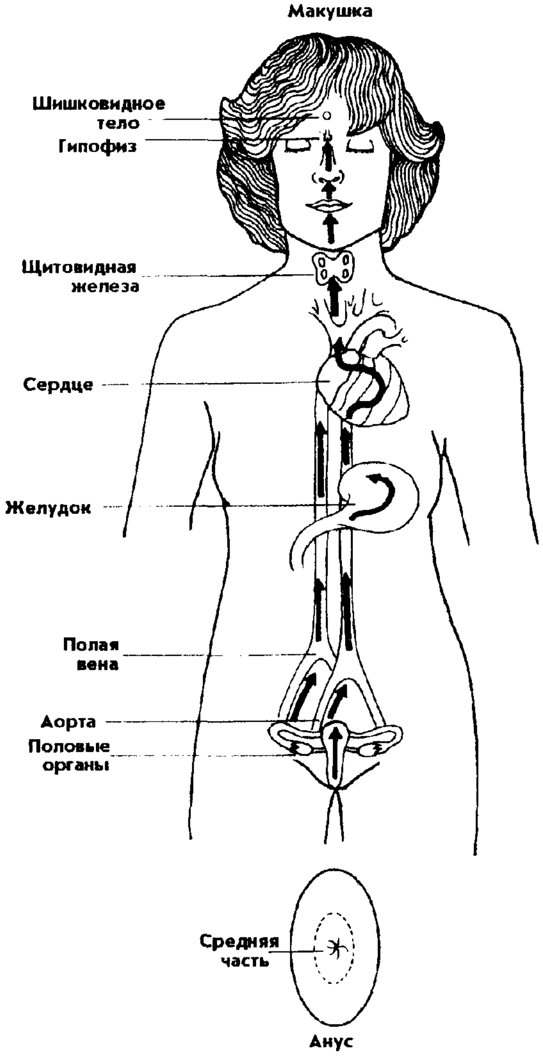


РИСУНОК 5-7

Втягивание средней части ануса

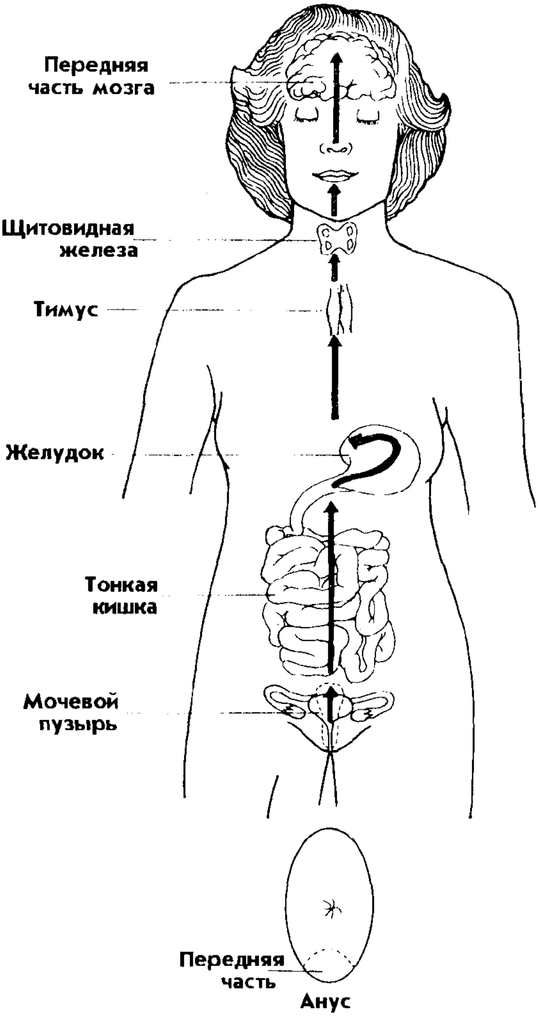


РИСУНОК 5-8

Втянута передняя часть ануса

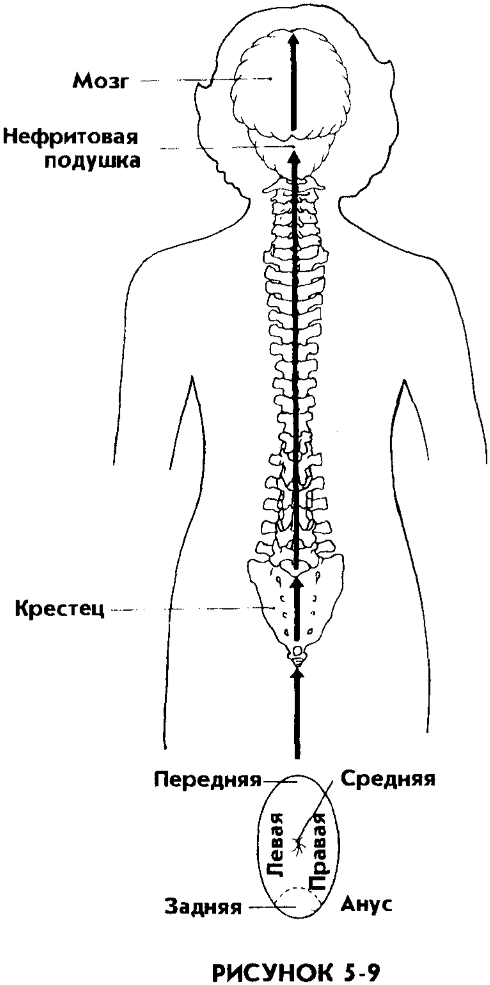


РИСУНОК 5-9

Втянута задняя часть ануса

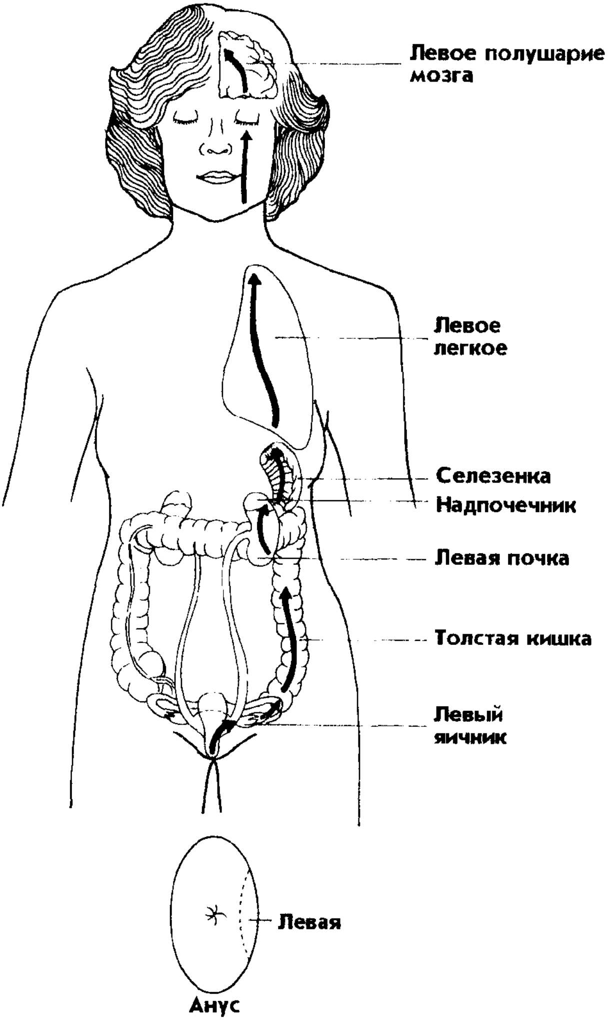


РИСУНОК 5-10

Втянута левая часть ануса

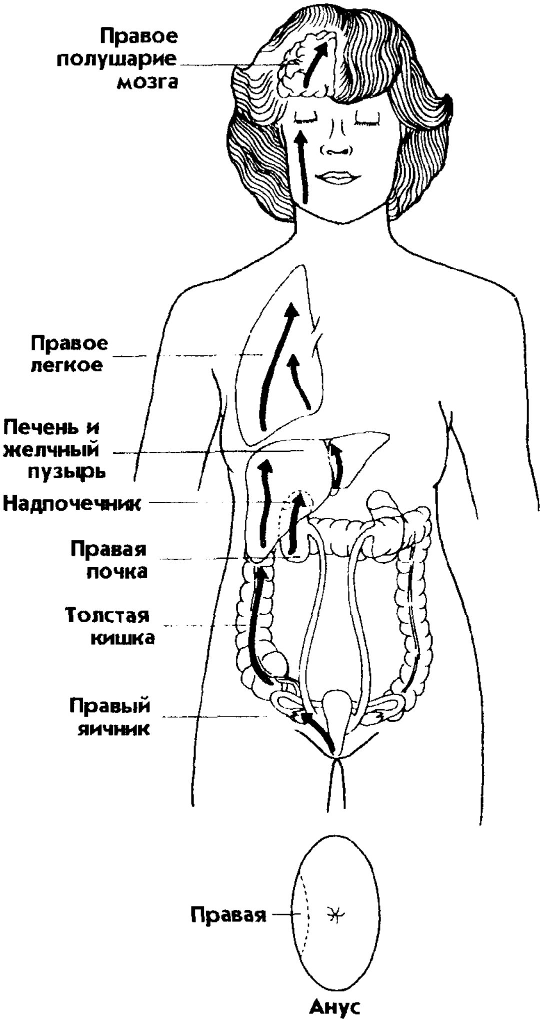


РИСУНОК 5-11

Втянута правая часть ануса

д. Правая часть

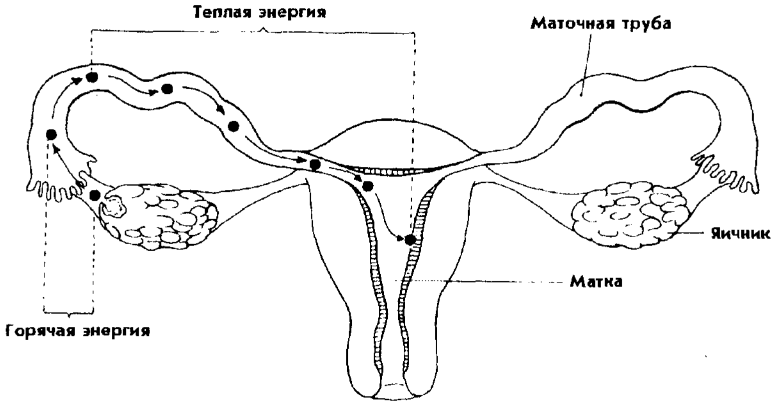
Энергия *ци* правой части ануса связана с энергиями следующих органов и желез тела: правого яичника, толстой кишки, правой почки, правого надпочечника, печени, желчного пузыря, правого легкого и правой полусферы мозга (рис. 5-11).

Если вы хорошо натренированы в управлении своей мышцей *ци*, то вы легко можете привести целительную сексуальную энергию к тем конкретным органам или железам тела, которые вы желаете исцелить, или передать энергию своему партнеру во время занятий любовью. В последней части раздела, посвященного «Оргазмическому вытягиванию вверх», вы узнаете, как привести свой оргазм к различным органам и железам своего тела.

Е. Энергия яичников *ян* – целительная и созидательная сила

Древние даосы были чрезвычайно проницательны в своих наблюдениях, и их открытия в области секса удивительно согласовывались друг с другом на протяжении длительного периода времени, исчисляющегося в Китае не сотнями, а тысячами лет. Это удивительно еще и потому, что многие группы не знали о достижениях и даже о существовании других групп, поскольку все эзотерические практики обычно сохранялись в большом секрете.

Они заметили, что яичники имеют основное значение при производстве сексуальной энергии в форме яйцеклеток и женских гормонов, потому что все остальные жизненно важные органы, такие, как, например, мозг, должны для формирования и поддержания их отдавать часть своих резервов. Кроме того, в записях даосов указывается, что в первой части женского менструального цикла имеют место огромные накопления горячей энергии жизненной силы, которую они называют «*ян-цзин-ци*» (*ци* яичников) (рис. 5-12). Как уже отмечалось, энергия *ян* во время овуляции активизирует яйцеклетку и заряжает ее жизненной силой, обладающей большими потенциальными возможностями, что является признаком сильной и молодой энергии со способностями созидать и целить.



На первой стадии овуляции энергия является горячей. По мере того, как яйцеклетка перемещается к матке, энергия охлаждается и становится теплой

РИСУНОК 5-12

Энергия овуляции

Ци яичников, или *цзин-ци*, является более плотной, чем жизненная сила, или *ци*, которая нормально циркулирует по Микрокосмической орбите. Поскольку эта энергия является более плотной и движется более медленно, то она нуждается во всевозможной помощи для ее продвижения вверх к высшему энергетическому центру. Поэтому, прежде чем переходить к Оргазмическому дыханию и к Оргазмическому вытягиванию вверх, необходимо обеспечить открытие канала Микрокосмической орбиты и свободное циркулирование по нему энергии *ци*. Тогда чем более внутренним будет оргазм и чем в большей степени вы переместите его вверх, тем более целительной и оживляющей будет энергия *цзин-ци* (сексуальная энергия) в своем движении по каналу вверх вдоль позвоночника к голове и вниз вдоль передней части тела к пупку, половым органам и промежности, связывающая различные органы и железы тела друг с другом и с мозгом. Эта же энергия может быть использована для исцеления и омоложения вашего партнера.

По мере того как месячный цикл женщины продолжается и яйцеклетка выходит из тела, ощущение тепла переходит в то, что можно

назвать умеренно теплым. Любая сексуальная энергия, будь то мужская или женская, в скрытом состоянии или в состоянии покоя имеет природу *инь*. И только что возбужденная сексуальная энергия, которая является по своей природе *инь*, является в большей степени целящей, чем творящей. Важно использовать эту энергию и не допускать утечки наружу ее жизненности. Если вы допустите это, то весь процесс придется начать сначала.

II. ОДИНОЧНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ, ЯИЧНИКОВОЕ И ВЛАГАЛИЩНОЕ СЖАТИЕ

Яичниковое дыхание: Описываемое ниже упражнение Яичникового дыхания поможет открытию и использованию каналов Микрокосмической орбиты. Процедура выполнения этого упражнения кратко описана в главе 4, а более полно – в книге «Пробуждение целительной энергии посредством Дао». В Яичниковом дыхании вы используете свой ум для того, чтобы «протащить» теплую жизненную энергию *ян* яичников вверх вдоль позвоночника к голове и размещенному между бровями третьему глазу, а затем вниз к языку, сердцу, солнечному сплетению, чтобы в конечном счете накопить ее в области пупка. Вы будете вытягивать вверх энергию, произведенную яичниками, яйцеклетками и самими гормонами. Сначала процесс будет продвигаться медленно, но потом всего лишь сила мысли будет посылать вдоль позвоночника к голове восхитительные волны энергии.

Яичниковое сжатие: второе упражнение, Яичниковое сжатие, научит вас большему контролю за своей мышцей *ци*, что необходимо для образования в яичниках теплой энергии *цзин* и для безопасного перемещения ее вверх.

Оргазмическое вытягивание вверх: третье упражнение, Оргазмическое вытягивание вверх, является предметом рассмотрения главы 6. Вы узнаете, как совладать с возбужденной энергией *цзин* и как распространить оргазм внутрь и вверх. Это наиболее сильный способ питания энергией и оживления органов и желез тела и мозга. Этой энергией так же трудно управлять, как необъезженной кобылицей. Рекомендуется, чтобы сначала вы практиковали это упражнение в одиночку, используя самовозбуждение, а уж затем пытались бы приручить свою сексуальную энергию в наиболее «взрывчатое» время, то есть во время занятий любовью со своим любовником.

А. Яичниковое дыхание

1. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение Яичникового дыхания включает в себя нежные сжатия мышцы *ци* – столь же нежные, как сжатие лепестков закрывающегося цветка, и столь незначительные, что чуть меньше, и никакого действия вообще бы не было. Ниже будут описаны различные позы для выполнения этого упражнения, но лучшими из них являются положение стоя или положение сидя на краю стула.

Вы должны будете привести к обоим яичникам свое сознание. Тогда вы сможете накапливать больше энергии в области тела, называемой «дворцом яичников», откуда вы будете двигать энергию через матку к промежности. Отсюда вы поведете ее вдоль позвоночника в мозг, а затем, используя как переключатель язык, вы приведете ее вниз к пупку, где она может храниться.

Мы уже говорили о том, что энергия яичников может рассматриваться как горячая энергия и как таковая может быть запасена в сердечном центре или в пупке. Некоторые люди накапливают в сердце слишком много энергии и находят, что это приводит к изжоге и к затрудненному дыханию. Это означает, что имеется избыток энергии, которая не циркулирует должным образом. Поэтому мы советуем вам, чтобы на ранних стадиях практики вы накапливали сексуальную энергию в пупке, а по мере вашего преуспевания в этом ее можно будет накапливать и в сердце, что приводит к увеличению любви, наслаждения и сострадания.

2. ПОЗИЦИИ

Имеются три позиции, в которых практикуется Яичниковое дыхание: сидя, стоя и лежа.

а. Положение сидя

Для простоты и удобства сядьте на стул (рис. 5-13). Эта позиция придает практике легкость, которая благоприятствует расслаблению и хорошей концентрации.

Сядьте на край стула, распределив свой вес между ногами и ягодицами. Не переносите весь вес на кости, на которых сидите, потому что со временем это приведет к появлению боли в седалищном нерве. Влагалище и промежность не должны быть стеснены одеждой, но должны быть прикрыты удобным нижним бельем или другой свобод-

ной одеждой, чтобы защитить их от воздействия сквозняков. В качестве полезной техники, используемой с древнейших времен, можно делать следующее: женщина может расположить твердый круглый предмет – вроде мяча – таким образом, чтобы во время практики он надавливал непосредственно на ее влагалище и клитор; она может также сесть на каблук одного ботинка, крепко прижимая его с целью более легкой активации энергии *ци* к своему клитору. Если вы практикуете циркуляцию энергии по Микрокосмической орбите или *цигун* «железная рубашка», то вы, скорее всего, уже хорошо натренированы в перемещении энергии вверх и можете опустить этот этап.

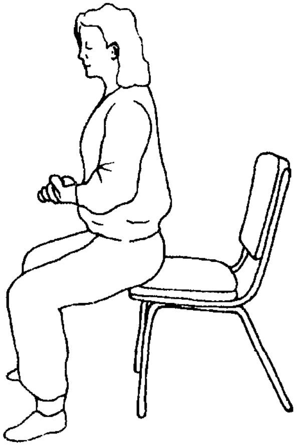


РИСУНОК 5-13
Положение сидя

Прижмите язык к нёбу; это имеет существенное значение для циркулирования *ци* и для объединения переднего и заднего каналов Микрокосмической орбиты в единый канал (рис. 5-14). Ноги прочно опираются в пол, руки покоятся на коленях ладонями вниз. Спина должна быть совершенно прямой в пояснице, но слегка изогнутой в области плеч и шеи. Это незначительное искривление вперед верхней части спины способствует расслаблению грудной клетки и течению энергии через шею, грудную клетку и брюшную полость. Подбородок

должен быть слегка втянутым. Поза военного, в которой плечи развернуты назад, а голова высоко поднята, способствует размещению энергии в верхней части тела и предотвращает ее возвращение в нижние центры.

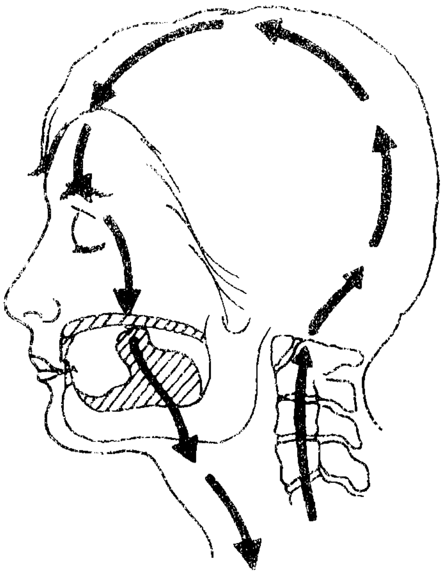


РИСУНОК 5-14
Чтобы энергия могла стекать вниз, язык прикасается к нёбу

Вариантом положения сидя является поза со скрещенными ногами – то ли «поза лотоса», то ли поза американских индейцев. Мы ценим эзотерические достоинства позы лотоса, но китайская практика приписывает этой позе серьезные недостатки. Некоторые монахи страдали от жестоких болей седалищного нерва или были искалечены длительными медитациями в позе лотоса. Кроме того, если подошвы ног не прикасаются к земле, то это препятствует прямому втягиванию ими энергии *инь* земли. Когда вы очень хорошо контролируете и направляете энергию, вы можете сидеть в любой позе и все же направ-

лять энергию, куда захотите. Человеческое тело, однако, устроено так, чтобы поглощать энергию земли через меридиан почек (точка К-1) и другие меридианы, проходящие через ступни, и чтобы фильтровать ее перед тем, как направить ее вверх к копчику и мозгу. У некоторых людей могут возникнуть некоторые проблемы, если они будут поглощать слишком много «сырой» *ци* земли непосредственно через промежность и крестец, что имеет место при сидении в позе лотоса. У них в конечном счете может возникнуть аллергия к этой неусваиваемой энергии, и это приведет к многочисленным неприятным реакциям. Поза лотоса, тем не менее, может быть использована теми, кто хорошо освоил ее и привержен ей, поскольку они чувствуют себя в ней удобно и могут сконцентрировать все свое внимание на упражнении. Некоторые позы со скрещенными ногами позволяют промежности расслабиться, если сидеть на крае стула.

б. Положение стоя

Другой хорошей позой является положение стоя. Приведенные в предыдущем разделе указания по поводу прижатия языка к нёбу и правильной осанки равным образом применимы и к данному случаю.

Эта поза особенно благоприятна для выполнения Яичникового дыхания, потому что в ней крестец и таз могут расслабиться. Стоять нужно прямо и расслабленно. Ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе. Если вы чувствуете себя напряженно, научитесь расслабляться, иначе *ци* может застревать в сердце и раздражать вас.

в. Положение лежа

В самом начале, когда вы еще не научились управлять энергией, не лежите во время выполнения этого упражнения на спине. В этом положении грудь расположена выше, чем брюшная полость, и получает слишком много энергии. Вы не должны также лежать на левом боку. В обеих этих позициях избыточно нагружается сердце. В положении лежа лежать нужно на правом боку. Подложенная под голову подушечка должна поднимать ее на три-четыре дюйма, так чтобы ось головы была перпендикулярна плечам. Четыре пальца правой руки помещаются непосредственно спереди от правого уха, а большой палец помещается позади уха и слегка отгибает его вперед, чтобы оно оставалось открытым. Ухо должно оставаться открытым, чтобы позволить воздуху проходить через евстахиеву трубу и уравновешивать давление в правом и левом ушах. Это очень важно, поскольку во время этой практики вы можете создать избыточное давление *ци*. Левая рука покоится на внешней части левого бедра. Правая нога

выпрямлена; левая нога покоится на правой и слегка согнута (рис.5-15).

В подобной позе часто спят львы. Животными руководит мудрый инстинкт, поскольку в этой позе позвоночный столб освобождается от воздействия гравитации и может принять естественную кривизну. Лежание на правом боку может освободить позвоночник от напряжения.

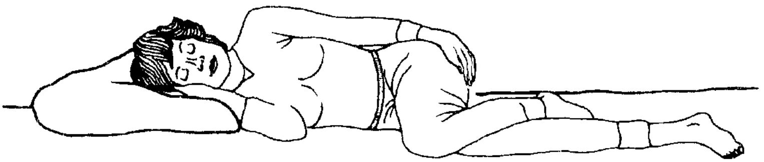


РИСУНОК 5-15

Лучше всего практиковать Яичниковое дыхание лежа на правом боку, с подушкой под головой, с вытянутой правой ногой, с левой ногой, покоящейся на правом бедре, и с правой рукой, поддерживающей голову

Как уже говорилось ранее, когда вы достаточно хорошо овладеете своей энергией, вы можете лежать при выполнении этого упражнения и на спине, обеспечив только, чтобы энергия не скапливалась в грудной клетке и в сердце. Никогда не лежите на левом боку.

3. РУКОВОДСТВО — ШАГ ЗА ШАГОМ

В данном разделе мы с большими подробностями рассмотрим каждый шаг этой практики. В разделе 4 мы проведем вас через всю практику. В разделе 5 мы дадим лишь основные положения этой практики, которые можно будет использовать в качестве руководства только в том случае, если вы будете находиться на более продвинутой стадии.

Если специально не оговорено иначе, то дышать всегда нужно через нос. Носовое дыхание обеспечивает лучшее управление вдыхае-

мым воздухом. При этом воздух фильтруется и согревается, что дает хорошо сбалансированную жизненную силу.

Сядьте прямо на край стула. Ступни должны находиться на ширине плеч и полностью касаться пола. Не забывайте одевать свободные штаны или удобное нижнее белье, чтобы защитить вход во влагалище от сквозняков и избежать утечек *ци*. Не практикуйте обнаженными в холодной комнате, иначе вы потеряете много *ци*.

Убедитесь, что вы чувствуете себя очень расслабленно. Если вы напряжены, то для того, чтобы рассеять напряжение, сделайте сначала какие-либо упражнения на растяжение или прогуляйтесь.

а. Приведение энергии в «Дворец яичников» и к первой станции: к промежности

(1) ПРИВЕДЕНИЕ ЭНЕРГИИ ВО «ДВОРЕЦ ЯИЧНИКОВ»

Начните упражнение с определения местоположения «дворца яичников». Поместите оба больших пальца рук на пупок, а при помощи указательных пальцев образуйте треугольник. Место, где соединяются указательные пальцы, и представляет собой «дворец яичников». Слегка отставьте в стороны мизинцы; под ними расположены яичники (рис. 5-16). Пока мизинцы расположены над ними, осознайте их расположение. Трите яичники до тех пор, пока не почувствуете, что они разогреваются. Сконцентрируйтесь с целью произвести больше энергии в яичниках и в яйцеклетках. Одновременно мысленно пытайтесь управлять лонно-копчиковой мышцей, стараясь сжимать и приоткрывать влагалище так деликатно, как это получается у лепестков цветка. Энергия может начать проявлять себя в виде ощущений теплоты, напряженности, набухания, покалывания и тому подобного. Каждый человек может реагировать на эту энергию по-своему. Когда вы начинаете что-то чувствовать, вдохните и приведите энергию ко «дворцу яичников» (на который указывают ваши указательные пальцы). Нежное открывание и закрывание влагалища совместно с мысленной концентрацией на этом постепенно дадут вам возможность собрать энергию яичников около «дворца яичников» и поглотить ее.

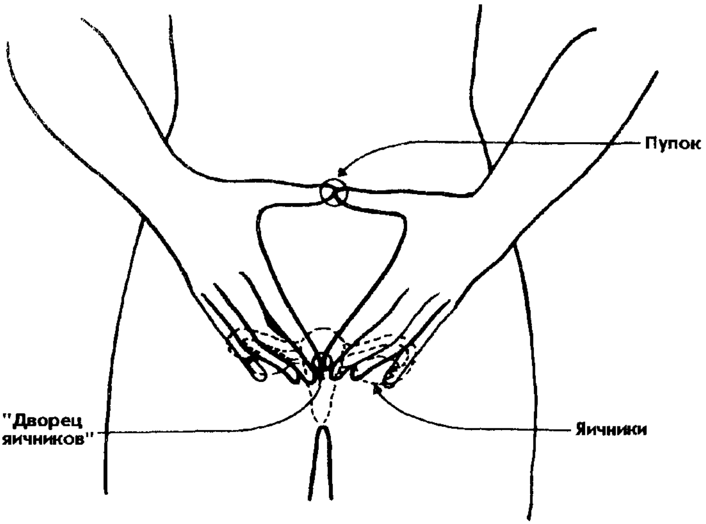


РИСУНОК 5-16
Местоположение яичников и "дворца яичников"

(2) ПЕРВАЯ СТАНЦИЯ: ПРОМЕЖНОСТЬ

Сделайте маленький быстрый глоток воздуха (так же вдыхайте всякий раз, когда вас будут просить вдыхать в этом упражнении). Когда вы вдыхаете, проталкивайте энергию яичников из «дворца яичников» вниз к промежности путем сжатия как больших, так и малых срамных губ влагалища, а затем стискивайте и втягивайте переднюю часть ануса (промежность). Не забывайте, что сжатие влагалища вызывается сокращением лонно-копчиковой мышцы, являющейся частью той группы мышц, которую мы называем «мышцей *ци*». Это действие инициирует сжатие всей группы мышцы *ци*, которое продолжается, когда анус стискивается и втягивается вверх. Поскольку анус принадлежит области, известной как промежность, мы можем говорить, что «сжимать и втягивать вверх анус» это то же самое, что «сжимать и втягивать вверх промежность». Чтобы избежать недоразумений при описании сжатий, используемых при Яичниковом дыхании, мы будем говорить о сжатии мышцы *ци* как о «сжатии и втягивании промежности». Вы можете прочувствовать маршрут, по которому следует энергия, - из верхней части матки в матку, потом через

канал шейки матки и влагалище вниз к промежности. Прежде чем прибыть к промежности, энергия может направиться в обход через тело и головку клитора. В любом случае вы почувствуете, что энергия переместилась из «дворца яичников» в промежность, независимо от того, ощущаете ли вы маршрут, по которому она следует, или нет. Задержите дыхание, сделайте короткий вдох, плотно закройте влагалище и на некоторое время задержите энергию яичников в передней части промежности (рис. 5-17).

Выдохните. Сконцентрируйтесь теперь на ощущении тепла и мысленно ведите его из яичников к передней части промежности, позволяя энергии течь к промежности через матку, вниз через канал шейки матки и вдоль задней стенки влагалища. Ощущайте это перемещение энергии на несколько дюймов к промежности. Оно вызвано концентрацией вашего ума на промежности с целью удержания там энергии. Очень важно научиться удерживать свое внимание на промежности, потому что, если вы ослабите его, теплая сексуальная энергия вытечет наружу. Осознавайте ту энергию, которая течет теперь из «дворца яичников» к промежности. Считая каждый вдох и выдох за одно действие, повторяйте это по девять раз за сеанс. Каждый раз мысленно возвращайтесь к яичникам и, прежде чем начать процесс снова, оставайтесь некоторое время там, делая несколько вдохов и выдохов для накопления большего количества энергии.

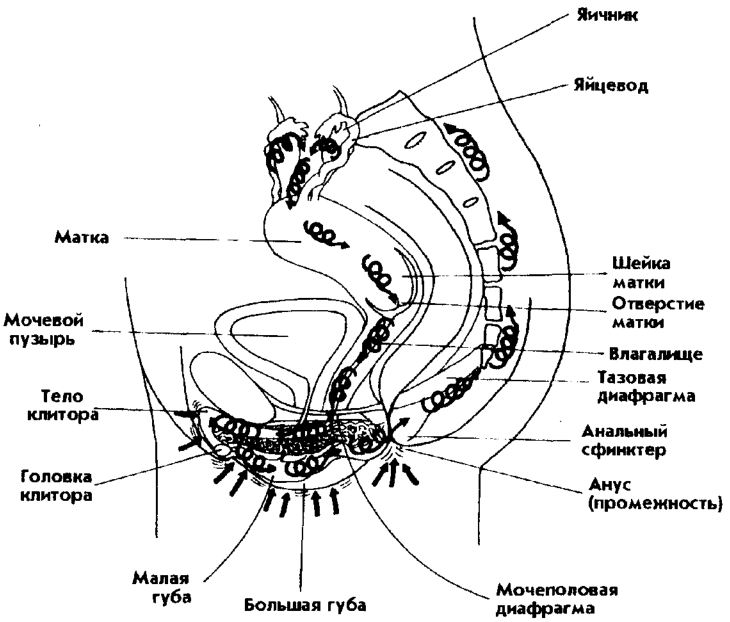


РИСУНОК 5-17

Яичниковое дыхание

(3) УДЕРЖИВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ В ТОЧКЕ ПРОМЕЖНОСТИ

Подумайте о том, как вы пьете полный стакан воды через соломину. Вы не сможете вытянуть всю воду за один раз; вы должны прервать втягивание для того, чтобы подышать, и если вы не будете удерживать ту воду, которая уже находится в соломине, она вытечет из нее. Для того чтобы пить дальше, вы должны будете начать вытягивание воды через соломину с самого начала. Однако, если во время краткой передышки вы закроете верхний обрез соломины пальцем, вода в соломине останется. Удержание *цзин-ци* в области промежности также явля-

ется очень важным, поскольку, если вы ослабите свое внимание, теплая энергия опустится в половые органы и вытечет через влагалище. Практикуясь, вы научитесь при помощи силы мысли удерживать энергию в нужном месте. Практиковать нужно несколько дней или до тех пор, пока не добьетесь успеха.

(4) ВОЗВРАЩЕНИЕ КО «ДВОРЦУ ЯИЧНИКОВ»

Поскольку при помощи Яичникового дыхания вы стремитесь попасть во все точки преобразования энергии, то каждый раз вы должны начинать с возврата ко «дворцу яичников» для сбора энергии яичников. Когда вы почувствуете, что собрано достаточное количество энергии яичников, повторите процесс приведения энергии к промежности: каждый раз вдыхайте небольшое количество воздуха и запирайте влагалище минимально возможным движением мышцы *ци*. В то же время, когда вы запираете влагалище, слегка оттягивайте ее вниз по направлению к влагалищу, а затем напрягите и втяните вверх переднюю часть промежности. Задержите дыхание, сделайте короткий вдох, плотно закройте влагалище и напрягите свой ум с целью осознания точки промежности, притягивая тем самым энергию яичников к этой точке. Удерживайте энергию в передней части промежности. После выдоха немного отдохните, мысленно чувствуя энергию *ци* и отслеживая ее движение из «дворца яичников» вниз к влагалищу, клитору и промежности, тем самым продолжая удерживать свое сознание на точке промежности и продолжая удерживать там энергию.

В даосской практике сексуальная энергия является основной, первичной энергией. Если вы тренируете только мышцы и ничего не знаете о жизненной силе и о сексуальной энергии, то вы мало что этим приобретаете. Практикуйте вышеописанное в течение двух недель или до тех пор, пока вы не сможете определенно почувствовать энергию в промежности, в яичниках и во «дворце яичников». Тогда у вас будет ощущение того, что энергия движется вниз к влагалищу, а потом появится очень четкое ощущение того, что энергия постепенно перемещается к клитору.

Не забывайте, что если не указано иначе, то дышать всегда нужно через нос, поскольку при носовом дыхании имеет место лучший контроль за вдыхаемым воздухом. Кроме того, все вдохи должны делаться маленькими глотками.

Все тело должно быть расслабленным. Позвольте всей напряженности вытечь из вас, как если бы вы были в медитации. Для подъема вверх и опускания сексуальной энергии используйте только умствен-

ные усилия. При наличии достаточной практики вы научитесь идентифицировать горячую *цзин-ци*, накапливающуюся в области яичников. Прежде чем войти в контакт с энергией, всегда начинайте с дыхания и со сбора энергии в яичниках.

6. Движение энергии вверх вдоль позвоночника через вторую станцию. Крестец - первая точка преобразования энергии

Кроме способности удерживать сексуальную энергию крестец может также помочь преобразовать ее в первую стадию энергии жизненной силы.

(1) ПРИВЕДЕНИЕ ЭНЕРГИИ К КРЕСТЦУ

Ведите теплую энергию яичников вниз от «дворца яичников» к промежности и вверх к крестцу, вдохнув сначала небольшую порцию воздуха, слегка сжав и закрыв большие и малые срамные губы влагалища, оттянув их вниз к промежности, а затем сжав и втянув вверх переднюю часть промежности. Сделайте небольшую паузу, задержав при этом дыхание, сделайте короткий вдох, плотно закройте влагалище и удерживайте энергию яичников в передней части промежности. Осознавайте *цзин-ци* при ее движении к этой точке. Выдохните и вернитесь к яичникам, уделяя часть своего внимания промежности для удержания в этом месте собранной там энергии. Осуществляйте Яичниковое дыхание путем незначительного открывания и закрывания влагалища и собирайте энергию во «дворце яичников». Когда вы почувствуете, что энергии яичников собрано достаточно, вдохните и закройте влагалище, оттянув его вниз к промежности, а затем сожмите и втяните вверх переднюю часть промежности для приведения энергии в эту область. Немного отдохните и осознавайте при этом энергию, которая течет от яичников вниз к влагалищу, клитору и промежности. Слегка вдохните. Теперь втяните вверх среднюю часть промежности и в то же время втяните заднюю часть промежности по направлению к копчику, расположенному в самом низу вашего позвоночника.

(2) ПРИВЕДЕНИЕ В ДЕЙСТВИЕ КРЕСТЦОВОЙ «ПОМПЫ»

Слегка изогните дугой наружу нижнюю часть спины, тем самым отклоняя крестец вниз для приведения энергии в эту точку. Когда вы будете втягивать энергию яичников из передней, средней и задней частей промежности вверх к копчику, а затем к крестцу, удерживайте крестец отклоненным вниз, чтобы помочь активизировать крестцовую «помпу» (рис. 5-18), действие которой будет еще более усилено,

если вы несильно напряжете заднюю часть шеи и кости черепа. Сначала в качестве направляющей следует использовать стену, оказывая давление на крестец путем прижатия его к стене. Некоторое время удерживайте энергию в крестце, потом выдохните, продолжая фокусировать свое внимание на этой точке.

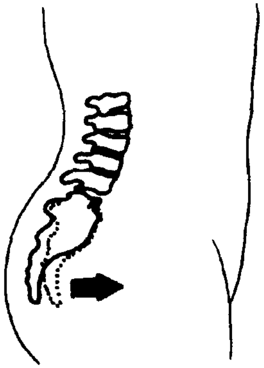


РИСУНОК 5-18

Активизация крестцовой "помпы" включает в себя отклонение крестца вниз без движения таза

(3) ОТКРЫТИЕ КРЕСТЦОВОЙ ЩЕЛИ

Щелевое отверстие крестца представляет собой вырез в кости крестца, расположенный несколько вверх от кончика позвоночника, и если оно открыто, то через него вы сможете втягивать теплую энергию ваших яичников в позвоночник (рис. 5-19). Обычно это бывает трудно, поскольку энергия яичников является более плотной, чем *ци*, а она должна прокачиваться через узкое отверстие. Когда эта энергия входит в щель, некоторые люди испытывают боль или покалывание «булавками и иголками». Если это происходит с вами, не беспокойтесь. Если вы столкнулись с этими проблемами, вы можете помочь прохождению энергии через щель, время от времени нежно массируя эту область через шелковую ткань.

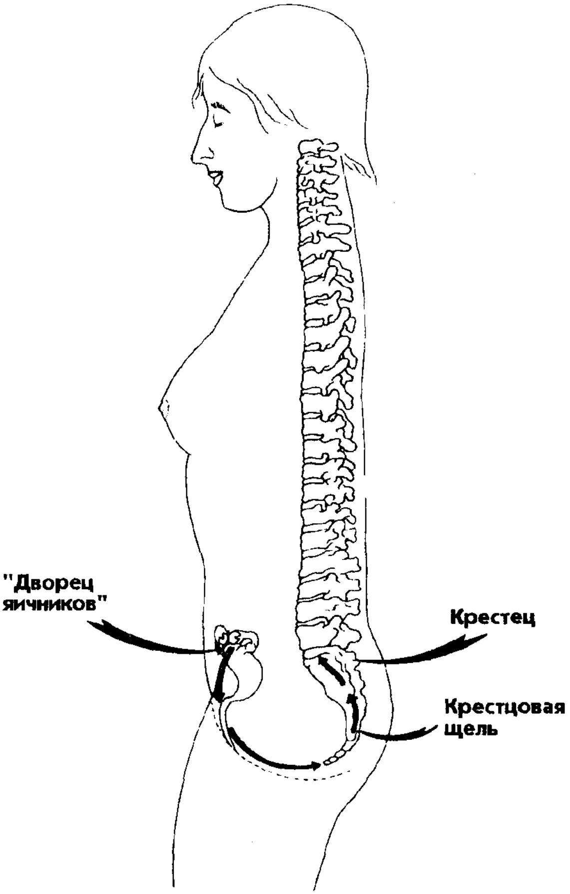


РИСУНОК 5-19

Проведение энергии через крестцовую щель вверх к крестцу

(4) ПРИОСТАНОВКА С ЦЕЛЬЮ ПОЧУВСТВОВАТЬ, КАК ЭНЕРГИЯ ТЕЧЕТ САМА СОБОЙ

Пусть теперь крестец и шея расслабятся до своего исходного состояния. Когда они расслабятся, вы почувствуете, что ваша энергия течет сама собой при помощи активированных крестцовой и черепной «помп». В то же время выполняйте Яичниковое дыхание. Снова приведите энергию к крестцу и удерживайте ее там до тех пор, пока не почувствуете, что щель крестца открыта и что энергия постепенно движется вверх. Вы действительно почувствуете, как теплая энергия каждый раз понемногу продвигается вверх. Выполните это девять раз, потом отдохните. Отдых имеет большое значение. Когда вы находитесь в состоянии покоя, энергия во многих случаях будет подниматься вверх через ту точку, на которой вы сфокусировались. Если сможете, то приостановите деятельность своего ума и используйте его некоторое время для проведения энергии по тому пути, с которым вы работаете, а потом оставьте ум в покое и позвольте энергии течь самой по себе; энергия будет проходить этот путь автоматически.

(5) УПРАЖНЕНИЕ В ПОМОЩЬ ОТКРЫТИЮ КРЕСТЦА

Если вам не удается почувствовать энергию в крестце, следующее упражнение поможет вам открыть его. Попробуйте двигать крестцом вперед-назад, удерживая при этом таз неподвижным. Крестец и кости таза являются тремя различными костями, которые со временем срастаются, поскольку мы не двигаем ими (рис. 5-20). Обеими руками удерживайте кости таза, а крестец пытайтесь раскачивать. Вначале вам будет трудно делать это, но спустя некоторое время вы постепенно начнете отделять крестец от костей таза. Вы можете также попросить своего друга держать одну руку на крестце, а другую – на кости таза, и сообщать вам, чем вы двигаете – крестцом или тазом. После этого упражнения оставайтесь в неподвижном состоянии и понаблюдайте эффект работы «помпы».

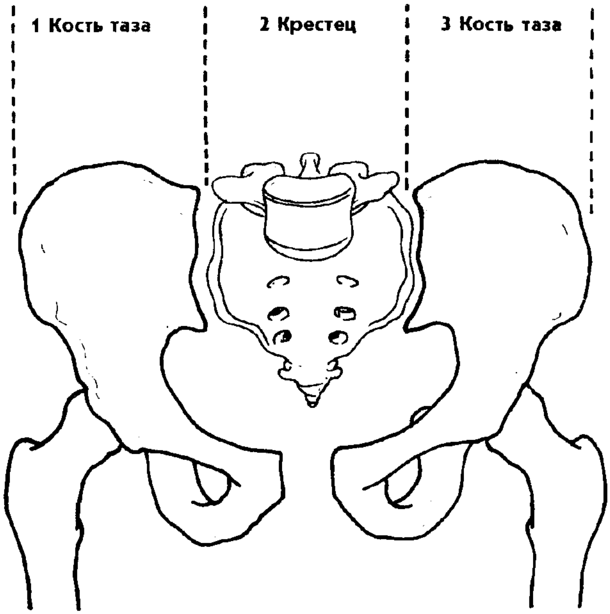


РИСУНОК 5-20

Крестец и кости таза - это три различные кости, которые при отсутствии упражнений срастаются

(6) КРЕСТЕЦ ПОМОГАЕТ ПРЕОБРАЗОВАТЬ СЫРУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ В ЭНЕРГИЮ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Даосы обнаружили, что крестец имеет способность трансформировать сексуальную энергию в энергию жизненной силы, которая более легко усваивается органами и железами тела. Поэтому практикующий должен хорошо осознавать состояние энергии, входящей в среднюю часть тела. Некоторые люди в своей практике втягивают вверх только среднюю часть промежности, вследствие чего сырая энергия яичников поступает в среднюю часть тела и застревает в органах и железах. Непривычные к использованию такого рода сырой сексуальной энергии органы и железы тела будут страдать от нарушения пищеварения, от перегрева (особенно печень), от болей в почках и в спине и, что хуже всего, от перегруженности сердца. Эти и другие симптомы известны как «синдром кундалини»; они имеют место вслед-

ствие того, что человек в недостаточной степени открыл свои каналы до того, как переправлять свою сырую сексуальную энергию в жизненно важные органы тела. Об этом явлении упоминается в книгах Ли Санеллы, доктора медицины, «Квантида (kwantida) – психотическая или трансцендентальная» и Ицхака Бентова «Шествие дикого маятника». В эти книгах приводятся примеры многих людей, которые страдали от неспособности управлять подъемом энергии. Энергия, которую они удерживают в своем сердце или в голове, является или слишком грубой, или слишком горячей для этих органов, а некоторые из органов имеют аллергическую реакцию на эту энергию. Симптомы, однако, исчезают, когда о них становится известно и когда во время медитации с Микрокосмической орбитой язык должным образом прижимается к нёбу. Этот мостик позволяет энергии течь вверх вдоль позвоночника через основные станции, преобразующие ее в энергию жизненной силы, а затем течь вниз к пупку. Многие люди не знают, как избавиться от проблемы подъема вверх слишком большого количества необработанной сексуальной энергии, потому что они не знают, как провести энергию по нужным каналам, чтобы она могла стечь вниз.

Раз вы уже практикуете Яичниковое дыхание и чувствуете, как сексуальная энергия циркулирует по телу и трансформируется, то ваши органы начнут приспосабливаться к необработанной сексуальной энергии яичников и выдерживать ее приток. Затем, всякий раз когда это будет необходимо телу, эта энергия может быть без каких-либо проблем непосредственно преобразована и очищена.

в. Третья станция: Т-11, точка преобразования сексуальной энергии

Если вам удалось провести энергию вверх через крестец, то следующую неделю потратьте на то, чтобы провести энергию яичников к точке Т-11 (одиннадцатый грудной позвонок), расположенной в середине спины напротив солнечного сплетения. Эта точка также обладает способностью преобразовывать сексуальную энергию в энергию жизненной силы.

(1) СБОР ЭНЕРГИИ ВО «ДВОРЦЕ ЯИЧНИКОВ»

Так же как и раньше, начните с Яичникового дыхания, собирая энергию яичников во «дворце яичников» путем открывания и закрывания влагалища минимальными усилиями мышцы *ци*. Сделайте короткий вдох, слегка закройте влагалище и вытягивайте энергию вниз по направлению к промежности. Затем напрягите и втяните вверх

переднюю часть промежности и сделайте на некоторое время паузу, задержав дыхание и удерживая энергию в этой точке. Осознайте приведенную сюда *цзин-ци*. Сделайте короткий вдох, плотно закройте влагалище и сконцентрируйтесь на удержании энергии яичников в передней части промежности. Выдохните и возвратитесь к яичникам, но часть своего внимания оставьте на промежности, чтобы удержать приведенную сюда энергию. Продолжайте выполнять Яичниковое дыхание, слегка открывая и закрывая влагалище и собирая энергию во «дворце яичников».

(2) ПРИВЕДЕНИЕ ЭНЕРГИИ К ТОЧКЕ Т-11

Когда вы почувствуете, что собрано достаточное количество энергии яичников, вдохните коротким вдохом и закройте влагалище, оттянув его вниз и, тем самым, оттянув энергию вниз к промежности, а затем напрягите и втяните вверх переднюю часть промежности для приведения энергии в эту область. Отдохните немного и осознайте энергию, которая течет из яичников вниз к влагалищу, клитору и промежности. Сделайте короткий вдох и втяните по направлению к копчику среднюю и заднюю части промежности – это необходимо для приведения энергии к крестцу. Слегка отогните крестец наружу, как если бы вы прижимали его к стене. Сделайте небольшую паузу и почувствуйте, как активизировалась крестцовая «помпа». Снова сделайте короткий вдох без выдоха и выгните спину наружу к воображаемой стене, чтобы выпрямить участок с точкой Т-11. Это заставит «помпу» проталкивать энергию яичников вверх к точке Т-11 (рис. 5-21). Удерживайте энергию в этой точке, пока не почувствуете, что область уже наполнена энергией и та течет вверх сама собой. Когда вы почувствуете неудобство, выдохните и отрегулируйте свое дыхание.

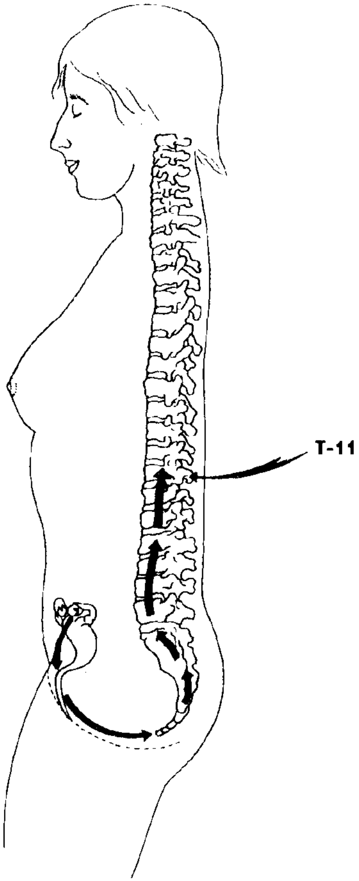


РИСУНОК 5-21

Приведение энергии к точке Т-11

(3) ИЗГИБ ТОЧКИ Т-11 ПОМОГАЕТ АКТИВИЗИРОВАТЬ КРЕСТЦОВУЮ И ЧЕРЕПНУЮ «ПОМПЫ» И НАДПОЧЕЧНУЮ «МИНИПОМПУ»

Как уже указывалось, энергия яичников является более плотной, чем *ци*. Вы должны будете приспособиться к этому путем изгибания внутрь и наружу участка спины, содержащего точку Т-11, тем самым

выпрямляя спину в районе этой точки и расслабляя ее для более свободного прохода теплой энергии. Затем позвольте крестцу, участку с точкой Т-11 и шее расслабиться и вернуться в свое нормальное состояние. Эти действия помогут активизировать как крестцовую и черепную «помпы», так и другую «минипомпу», расположенную около надпочечников. Если вы испытываете при этом какие-то неудобства, снова вернитесь во «дворец яичников» и повторите весь процесс. Повторите все девять раз, а затем выдохните и расслабьте все тело. Концентрируйте внимание на точке Т-11 и ощущайте, как к ней течет энергия.

В даосской практике точка Т-11 считается энергетическим центром надпочечников. Надпочечники расположены над почками и могут действовать как минипомпа. Когда вы выгибаете дугой участок с точкой Т-11, вы создаете в этой области «вакуум», при помощи которого энергия всасывается вверх. Крестец, точки Т-11 и С-7 и «нефритовая подушка» считаются в даосизме местами, в которых сексуальная энергия может быть преобразована в энергию жизненной силы. В области точки Т-11 расположены также «ворота жизни» (точка *минмэнь*, или средняя точка спины). Точка *минмэнь* не обладает этим свойством, но в Микрокосмической орбите она считается очень важной точкой, обеспечивающей безопасность и укрепляющей почки.

г. Четвертая станция: С-7, точка преобразования сексуальной энергии

Следующей точкой останова является точка С-7, расположенная в верхней части спины у основания шеи. Вы можете почувствовать ее как позвонок, выступающий наружу, когда вы наклоняете голову вниз. Эта точка контролирует энергию, поступающую к рукам и шее, а также к лопаткам и спинному мозгу. Эта точка обладает также способностью преобразовывать сексуальную энергию в энергию жизненной силы.

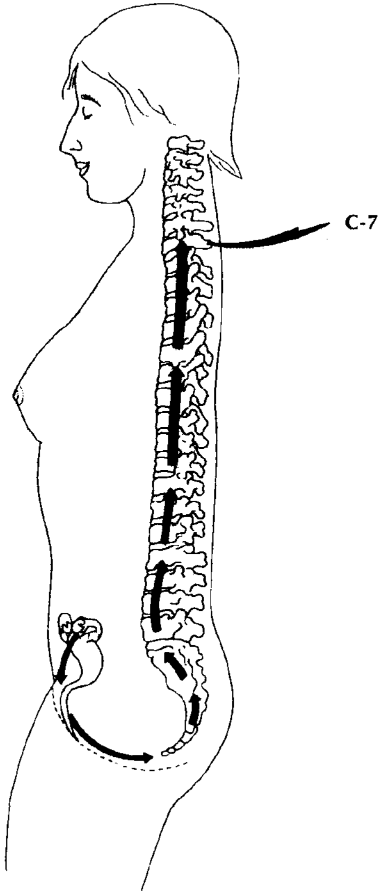


РИСУНОК 5-22

Приведение энергии к точке С-7

(1) СБОР ЭНЕРГИИ ВО «ДВОРЦЕ ЯИЧНИКОВ»

Выполняйте все так же, как описано выше. Соберите энергию яичников во «дворце яичников». Сделайте короткий вдох, слегка закройте влагалище и тяните энергию вниз к промежности. Затем напрягите и втяните вверх переднюю часть промежности, сделайте паузу и

задержите дыхание, удерживая энергию в этой точке. Осознайте приведенную сюда энергию *цзин-ци*. Сделайте короткий вдох, крепко закройте влагалище и сконцентрируйтесь на удержании энергии яичников в передней части промежности. Выдохните и возвратитесь к яичникам, но часть своего внимания оставьте на промежности для удержания приведенной туда энергии. Продолжайте выполнять Яичниковое дыхание, слегка открывая и закрывая влагалище и собирая энергию во «дворце яичников».

(2) ВЫТЯГИВАНИЕ ЭНЕРГИИ К ТОЧКЕ С-7

Если вы почувствовали, что собрано достаточное количество энергии яичников, то вдохните небольшую порцию воздуха и закройте влагалище, втягивая энергию яичников вниз к промежности, а затем втяните вверх переднюю часть промежности для приведения энергии в эту точку. Отдохните немного и осознайте энергию, которая пришла из яичников во влагалище, клитор и промежность. Сделайте короткий вдох, сожмите среднюю и заднюю части промежности, а затем тяните энергию вверх к крестцу и точкам Т-11 и С-7. Когда вы достигнете точки С-7, продвиньтесь слегка от грудины к спине и почувствуйте усилие в точке С-7 и в обоих плечах и то, как они активизируются, вытягивая энергию вверх (рис. 5-22). Эти действия активизируют тимус на увеличение силы, вытягивающей энергию вверх. Удерживайте энергию в этой точке максимально удобным для вас образом. По мере того как вы будете больше практиковать, вы обнаружите, что постепенно вы учитесь все больше задерживать свое дыхание и лучше поглощать воздух. Выдохните, а потом пусть ваши крестец, область точки Т-11 и шея расслабятся, вернувшись к своему нормальному состоянию. Сконцентрируйте свое внимание на точке С-7. Эти действия позволят вам через некоторое время активизировать все три «помпы» (крестцовую, надпочечную и черепную). Если вы испытываете при этом какие-то неудобства, вернитесь ко «дворцу яичников» и повторите процесс. Выполняйте это девять раз. Помните, что для того, чтобы привести энергию к более высоким центрам, вы должны все время возвращаться к ее источнику.

д. Пятая станция: «Нефритовая подушка», минихранилище и точка преобразования сексуальной энергии

Следующей вашей точкой останова является «нефритовая подушка». Она размещается на задней части головы между точкой С-1 и основанием черепа. Эта точка может служить также как небольшое хранилище сексуальной энергии и как место ее преобразования.

(1) СБОР ЭНЕРГИИ ВО «ДВОРЦЕ ЯИЧНИКОВ»

Все выполняется так же, как описано ранее. Соберите энергию яичников во «дворце яичников». Закройте влагалище минимально возможным напряжением мышцы *ци* и вытяните энергию яичников вниз к промежности. Почувствуйте, как закрывается влагалище, а затем втяните вверх переднюю часть промежности для приведения в эту точку энергии яичников. Задержите дыхание и удерживайте энергию в передней части промежности. Осознайте приведенную сюда энергию *цзин-ци*. Выдохните и возвратитесь к яичникам, но сохраняйте на промежности часть своего внимания, чтобы удержать здесь приведенную сюда энергию. Выполняйте Яичниковое дыхание путем легкого открывания и закрывания влагалища, чтобы собрать энергию во «дворце яичников».

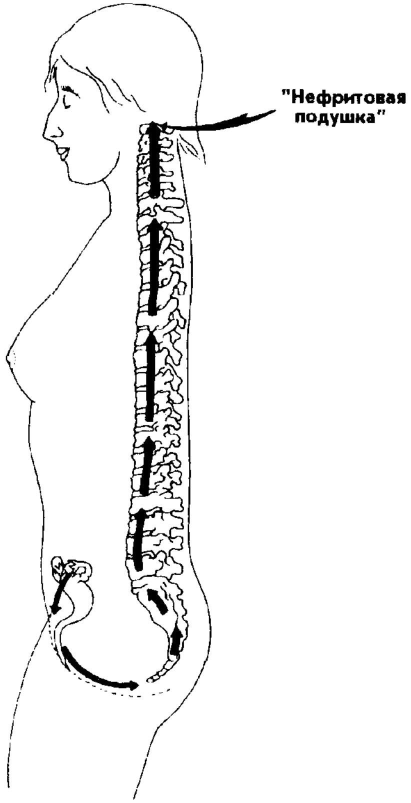


РИСУНОК 5-23

Приведение энергии к "нефритовой подушке"

(2) ВЫТЯГИВАНИЕ ЭНЕРГИИ К «НЕФРИТОВОЙ ПОДУШКЕ»

Если вы чувствуете, что собрано достаточное количество энергии яичников, то сделайте короткий вдох и закройте влагалище, вытягивая энергию яичников вниз к промежности, а затем напрягите и втяните вверх переднюю часть промежности для приведения энергии в эту область. Отдохните немного и осознайте энергию, которая

течет из яичников во влагалище, в клитор и в промежность. Сделайте еще один короткий глоток воздуха и ведите энергию вверх к крестцу и точкам Т-11 и С-7, а затем слегка втяните челюсть вниз и назад по направлению к задней части шеи у основания черепа (рис. 5-23). Почувствуйте, что это втягивание создает силу, активизирующую черепную «помпу», которая поможет качать плотную энергию яичников. Некоторое время удерживайте энергию в этой точке, ощущая, как она накапливается и трансформируется. Выдохните, а затем позвольте своим крестцу, области точки Т-11 и шее расслабиться до своего нормального состояния. Эти действия позволят снова активизировать надпочечную, крестцовую и черепную «помпы». Накапливайте энергию у основания черепа. Повторите весь процесс девять раз.

е. Шестая станция: макушка, более крупная область хранения сексуальной энергии

Ваша следующая точка останова, называемая *бай-хуэй* и расположенная в середине, то есть на макушке, вашей головы, является центром, в котором размещается шишковидное тело. Эта точка является более крупным хранилищем энергии.

(1) СБОР ЭНЕРГИИ ВО «ДВОРЦЕ ЯИЧНИКОВ»

Все выполняется так же, как и раньше, но на этот раз «соломину» нужно будет заполнять доверху. Соберите энергию яичников во «дворце яичников». Закройте влагалище минимальным усилием мышцы *ци*, притянув энергию яичников вниз к промежности и почувствовав, как закрывается влагалище; для приведения энергии в это место напрягите и втяните вверх переднюю часть промежности. Задержите дыхание и удерживайте энергию в области промежности. Осознайте *цзин-ци*, приведенную к этому месту. Выдохните и возвратитесь к яичникам, но для того, чтобы удержать энергию в области промежности, оставьте на ней часть своего внимания. Для сбора энергии во «дворце яичников» практикуйте Яичниковое дыхание путем легкого открытия и закрытия влагалища.

(2) ВЫТЯГИВАНИЕ ЭНЕРГИИ К МАКУШКЕ

Когда вы почувствуете, что собралось достаточное количество энергии яичников, сделайте короткий вдох и закройте влагалище отклонением его вниз для приведения энергии яичников к промежности, а затем напрягите и втяните вверх переднюю часть промежности для приведения энергии в эту точку. Немного отдохните и осознайте

энергию, которая течет от яичников вниз к влагалищу, клитору и промежности. Вдохните и отклоните назад крестец и область точки Т-11, для того чтобы слегка выпрямить кривизну позвоночника и тем самым помочь активизировать нижнюю, крестцовую «помпу». В то же время подтяните грудину к спине, немного втяните подбородок и напрягите область задней части черепа; это поможет активизировать верхнюю, черепную «помпу». Продолжайте тянуть энергию вверх к точке на макушке головы (рис. 5-24). По мере того как вы продолжаете вдыхать, ведите энергию вниз к промежности, а затем вверх к крестцу, точкам Т-11 и С-7 и «нефритовой подушке». Далее устремите глаза и другие органы чувств вверх, чтобы помочь провести энергию к точке *бай-хуэй* на макушке головы и в шишковидное тело.

(3) ОТДЫХ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УМА ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ЭНЕРГИИ В МОЗГ

Когда энергия завершила наконец свой путь в вашу голову, используйте глаза и другие органы чувств, чтобы помочь сохранить ее в мозге, удерживая ее в верхней части мозга максимально удобным для вас образом. Вдохните, а затем расслабьтесь, вернув свои крестец, область точки Т-11 и шею в нормальное состояние. Это поможет активизировать три «помпы»: крестцовую, надпочечную и черепную. Мысленно ведите энергию от станции к станции вверх вдоль позвоночника к макушке головы. Фиксируйте свое внимание и глаза на макушке. Помните, что именно этот период «отдыха» является самым важным при приведении энергии в мозг. Повторите этот процесс девять раз.

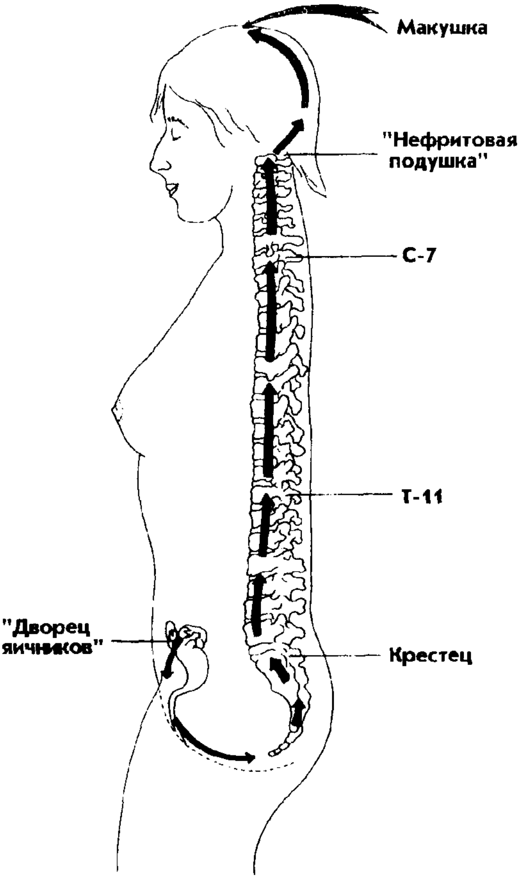


РИСУНОК 5-24

Приведение энергии к макушке

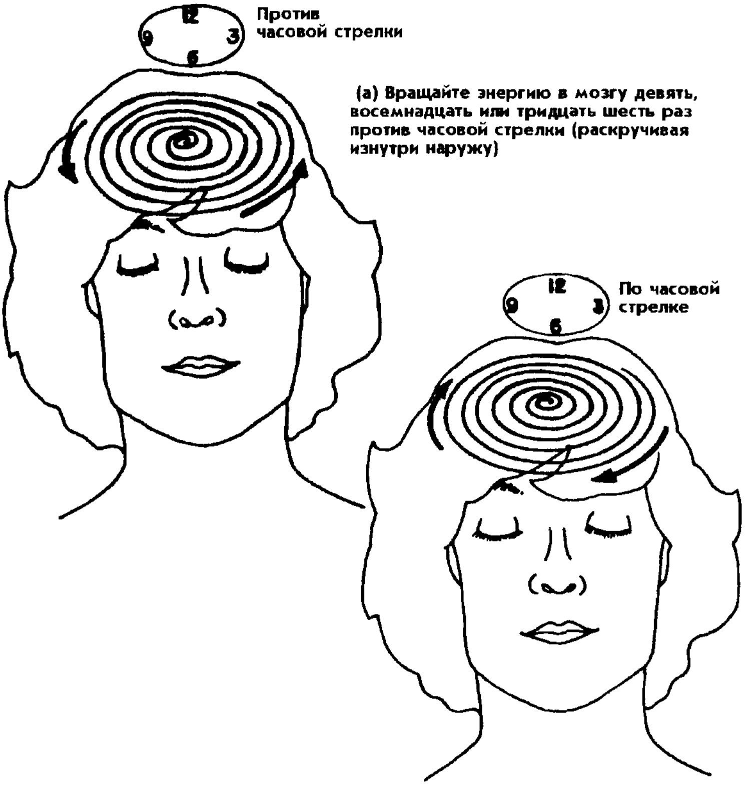

12
9
3
6
Против часовой стрелки
(а) Вращайте энергию в мозгу девять, восемнадцать или тридцать шесть раз против часовой стрелки (раскручивая изнутри наружу)
12
9
3
6
По часовой стрелке
(б) Окончив вращение против часовой стрелки, вращайте энергию девять, восемнадцать или тридцать шесть раз по часовой стрелке (закручиваясь внутрь)

РИСУНОК 5-25

ж. Циркулирование энергии в мозгу

(1) НАПОЛНЕНИЕ ПОЛОСТИ МОЗГА СОЗИДАТЕЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Когда вы закончите это девятикратное повторение и почувствуете, что сексуальная энергия яичников наполнила мозг, начните вращение энергии в мозгу, делая девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов против часовой стрелки. При этом должно быть четкое ощущение раскручивания наружу (рис. 5-25(а)). Когда это вращение будет окончено, возвращайте энергию обратно к центру мозга за девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов по часовой стрелке (рис. 5-25(б)). Это должно ощущаться как нечто приятное и делающее вас энергичной, должно помочь вам уравновесить правую и левую стороны мозга, улучшая память и делая мышление более ясным, а также введет вас в начальную стадию способности управлять сексуальной энергией и справляться с эмоциональными расстройствами. Когда люди стареют и используют слишком много своей *ци*, у них происходит утечка мозговой энергии и спинномозговой жидкости, в результате чего мозг осушается и в нем остается пустая полость. Яичниковое дыхание осуществляет транспортировку сексуальной энергии в мозг, тем самым заполняя эту полость и оживляя мозг. Даосы считают, что сексуальная энергия подобна энергии мозга.

(2) ПРИКОСНОВЕНИЕ ЯЗЫКА К НЁБУ ПОЗВОЛЯЕТ ЭНЕРГИИ ТЕЧЬ ВНИЗ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ПУПКА

Обеспечьте, чтобы язык прикасался к нёбу (к поверхности позади передних зубов), так чтобы теплая энергия яичников могла течь вниз к третьему глазу, к внутренним пазухам носа и через язык вниз к горлу и к сердечному центру (рис. 5-26). Некоторое время удерживайте энергию в сердечном центре, наполняя его до тех пор, пока оно ощущается открытым; наслаждайтесь ощущением любви, радости и покоя; затем ведите энергию дальше к солнечному сплетению и пупку. Собирайте сексуальную энергию в пупке, где она может безопасно храниться.

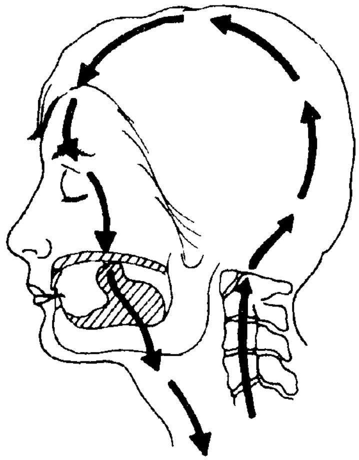


РИСУНОК 5-26

Чтобы энергия могла течь вниз, язык прикасается к нёбу

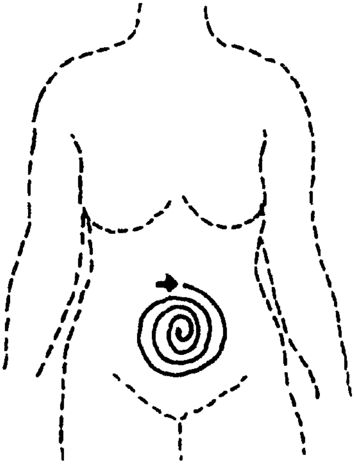
3. Собирание сексуальной энергии яичников в пупке

Очень важно закончить этот процесс накоплением энергии в пупке. Многие вредные эффекты этой практики вызваны избыточным накоплением энергии в голове или в сердце. Пупок может безопасно справиться со все возрастающими количествами энергии, вырабатываемой яичниками.

(1) ЗАКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ СПИРАЛЬЮ ВОКРУГ ПУПОЧНОГО ЦЕНТРА

Чтобы собрать энергию яичников, сконцентрируйте внимание на области пупка, расположенной в теле на глубине около полутора дюймов. Используйте ум, глаза и другие органы чувств, чтобы мысленно вводить энергию в эту область и выводить ее из нее, закручивая энергию спиралью вокруг пупка и делая при этом 36 оборотов. Не организовывайте спирали вокруг грудной диафрагмы или вокруг лобковой кости. Начинайте раскручивать спираль против часовой стрелки (рис. 5-27(а)). Затем измените направление закручивания спирали и приведите энергию обратно в пупок, делая по часовой стрелке 24 оборота (рис. 5-27(б)). Первые несколько раз используйте в качестве направля-

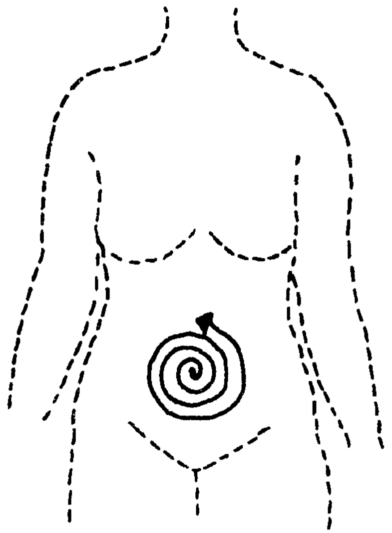
ющей свой собственный палец. Теперь энергия надежно и безопасно хранится в вашем пупке, доступная для использования каждый раз, когда ваше тело нуждается в ней.



(а) Соберите энергию в пупке, делая 36 оборотов против часовой стрелки и...

РИСУНОК 5-27

Сбор "улыбающейся" энергии в пупке



(б) 24 оборота - по часовой

РИСУНОК 5-27

и. Собирание энергии в сердце

Энергию можно накапливать и в сердце. Если ваше тело имеет тип *ян* (что означает, что ваше тело является более горячим, чем у большинства людей, и что может проявляться в горячем темпераменте), то вы не должны начинать с накопления энергии в сердечном центре. Начинайте с накопления энергии в пупочном центре. Когда пупок будет полон, это будет указанием на то, что каналы достаточно открыты, чтобы без каких-либо проблем начать накопление энергии в сердце.

Сердечный центр является для женщины энергетической станцией. Это место, где размещается любовь, радость, счастье, и это место ее омоложения, поскольку здесь расположен тимус. Если этот центр открыт, то, кроме ощущения в себе энергии, женщина будет испытывать все эти положительные эмоции, а также будет обладать избыточным запасом целительной энергии для лечения как самой себя, так и

других. Если сердечный центр открывается до того, как она готова, Микрокосмическая орбита не будет завершенной и энергия не будет правильно циркулировать. Сексуальная энергия может застревать в сердце, и тепло, переполняющее это место, может стать источником больших проблем, таких, как беспокойство, удушье или боли в области груди. Если это случилось с вами, практикуйте «целительные звуки» сердца, как это описано в книге «Трансфоормация стресса в жизненную энергию», организуя отток энергии от груди и сердца путем поглаживания рукой груди сверху вниз до тех пор, пока вы не «срыгнете», высвобождая попавшую в ловушку энергию.

(1) ЗАКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ СПИРАЛЬЮ ВОКРУГ СЕРДЕЧНОГО ЦЕНТРА

Чтобы собрать энергию яичников в сердце, сконцентрируйте внимание на своем сердечном центре, расположенном на дюйм выше нижнего кончика грудины и на полтора дюйма вглубь тела. Это область приблизительно в три дюйма диаметром. Используйте ум, глаза и другие органы чувств, чтобы мысленно вводить энергию внутрь этой области и выводить ее наружу из нее, описывая вокруг своего сердечного центра 36 витков спирали (рис.5-28(а)). Не описывайте витки спирали в области диафрагмы или ниже лобковой кости. Начинайте с раскручивания спирали изнутри наружу против часовой стрелки. Затем измените направление закручивания спирали на противоположное, возвращая энергию в сердечный центр за 24 оборота (рис. 5-28(б)). Первые несколько раз используйте в качестве направляющей собственный палец. Теперь энергия надежно и безопасно хранится в вашем сердечном центре, доступная для использования каждый раз, когда тело нуждается в ней.

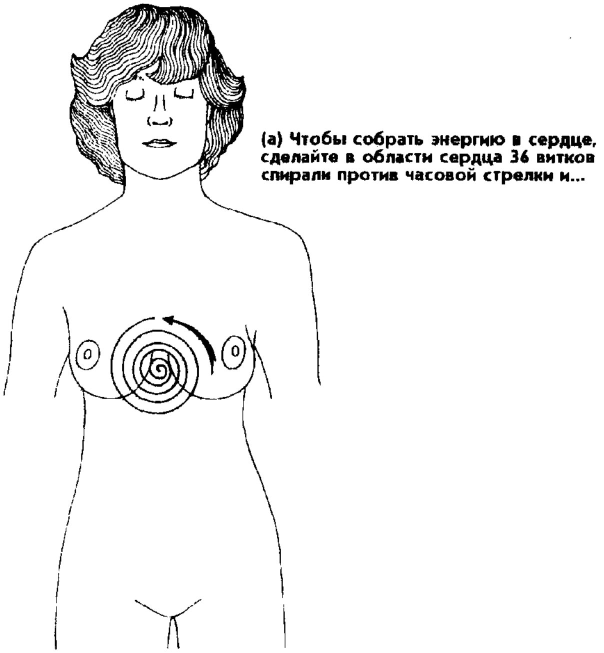


РИСУНОК 5-28

Сбор "улыбающейся" энергии в сердце

к. Приведение энергии к мозгу за один раз

Вначале вы должны перемещаться от станции к станции до тех пор, пока не почувствуете, что ваш спинной канал, «канал управителя», достаточно открыт. Раз вы овладели этим процессом, вы можете практиковать Яичниковое дыхание, и энергия будет проходить вверх к мозгу за одну «сладкую» затяжку через «соломину» при одном чистом вдохе и одном сжатии влагалища. Выдохните, а затем вдохните и снова приведите энергию в мозг. Практикуйте это несколько раз, но, поскольку энергия яичников является теплой, не забывайте прижимать свой язык к нёбу и опускать энергию к пупку.

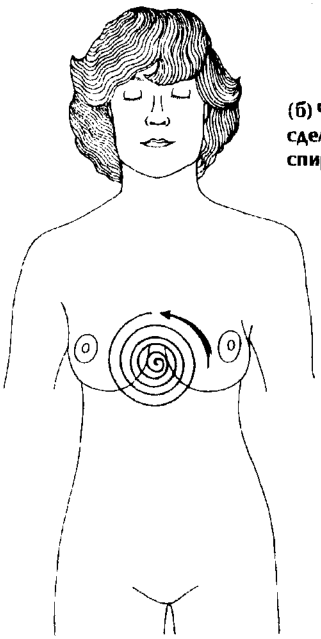


РИСУНОК 5-28

Сбор "улыбающейся" энергии в сердце

В конечном счете все, что вам потребуется, - это концентрация как на яичниках, так и на макушке головы, чтобы мысленно за один прием провести сексуальную энергию от яичников по всему пути до мозга.

л. Воздействие энергии яичников

Это тонкое упражнение вводит вас в соприкосновение с энергией ваших яичников. Женщины отмечают, что они ощущают энергию, движущуюся вверх вдоль их спины; некоторые утверждают, что это нечто обширное, густое как мёд и медленное. Многим женщинам, которые вообще воспринимают температуру, это кажется теплым. Многие женщины ощущают это как сначала холодное, но после некоторого времени практики замечают, что оно изменяется на теплое. Некоторые испытывают некоторые ощущения в половых органах или

в бедрах, обычно описывая это как нечто от теплого до горячего. Многие женщины описывают эту энергию как нечто более теплое, более широко распространенное, более тяжелое или более густое, чем энергия *ци* органа, циркулирующая по Микрокосмической орбите. Это ощущение возникает потому, что энергия яичников действительно является более тяжелой и более плотной.

Нет ничего необычного в том, что энергия ощущается холодной, – это характерно для тех ситуаций, когда она оказывает целительное воздействие, как, например, у женщин, имеющих проблемы с менструальным циклом. Со временем ощущение может изменяться. Что важно знать, так это то, что если энергия кажется теплой, то она должна циркулировать и не оставаться в голове.

Одно занятие яичниковым дыханием должно продолжаться около десяти минут. Когда оно выполняется от четырех до семи раз в неделю, женщины отмечают заметные изменения в их менструальном цикле, такие, как уменьшение кровотечения, уменьшение спазматических сокращений и болей в груди. При продолжении практики менструации прекращаются. Сохраненная таким образом энергия становится частью жизненной энергии тела, увеличивая количество энергии, доступной для преобразования ее в высшую форму. Кроме того, имеются исторические свидетельства того, что женщины, практикующие Яичниковое *кунфу*, при желании иметь ребенка будут рожать здоровых и хорошо уравновешенных детей.

Некоторые выполняют Яичниковое дыхание, а затем сразу же переходят к медитации «Микрокосмическая орбита». Если вы освоили прямой путь от яичников к мозгу, то эта практика может выполняться в любое время и практически в любом месте. Когда вы видите, что у вас есть какое-то неупорядоченное свободное время, например, вы стоите в очереди, едете на электричке на работу или с работы, стоите за стойкой, смотрите телевизор, лежите в постели и тому подобное, выполните несколько серий сжатий – столько, сколько позволит вам имеющееся время. Основное внимание при этом должно обращаться на то, чтобы спина была должным образом выпрямлена, грудь расслаблена, а влагалище защищено от сквозняков. Вы не должны также забывать после трех или четырех раз практики прижимать язык к нёбу.

Потратьте некоторое время на то, чтобы во время практики действительно почувствовать тепло. Не ускоряйте это и всегда поддерживайте работу «помп» во время вдохов и выдохов. При выполнении упражнения используйте в большей степени мысленную, а не

физическую тягу. Пусть вашим проводником будет ощущение тепла. Никогда не забывайте после нескольких вдохов приводить энергию вниз к пупку, поскольку область пупка является просторным и безопасным местом для хранения этой теплой жизненной энергии.

Очень желательно использовать Яичниковое дыхание для повышения тонуса тазовой диафрагмы. При каждом изгибе тазовой диафрагмы вся нижняя часть брюшной полости глубоко массируется. Жизненная сила течет в эту область вместе с периодическими волнами дыхания, стимулируя железы и жизненно важные органы.

Яичниковое дыхание имеет огромное значение для осуществления контроля женщиной над своей воспроизводящей системой. В настоящее время нет достаточных данных, свидетельствующих о том, что при помощи этого метода женщина может управлять своей плодовитостью. Исторические записи, однако, говорят о том, что, когда женщина практикует Оргазмическое вытягивание вверх, она очень хорошо может управлять своим мочеиспускательным каналом и шейкой матки, так сильно сжимая мочеиспускательный канал (расположенный перед шейкой), что мужская сперма не может войти в канал шейки матки для соединения с ее яйцеклеткой.

Имеется слишком мало свидетельств, чтобы можно было делать выводы об эффективности или обратном действии этого метода при использовании его для контроля за рождаемостью. Некоторые женщины, однако, экспериментируют с этим методом, доказывая, что его можно сделать обратимым просто за счет прекращения практики на пару месяцев. Эти женщины считают вполне обоснованным использовать самих себя в качестве научной лаборатории, поскольку метод оказывает умеренное воздействие и, кажется, поддается контролю. Многие женщины, отчаявшись в попытках контролировать свою воспроизводящую систему, уже провели обширное экспериментирование с предлагаемыми заслуживающими доверия учреждениями весьма опасными методами контроля за рождаемостью, такими, как внутриматочные средства, пилюли для последующего приема утром, серии противозачаточных пилюль и принудительная стерилизация.

4. ПРАКТИКА – ШАГ ЗА ШАГОМ

Ниже приводится пошаговое руководство для выполнения этой практики.

а. Сядьте прямо на край стула, опираясь полными ступнями на пол приблизительно на ширине плеч. Сделайте так, чтобы чувство-

вать себя расслабленной. Если вы напряжены, сделайте какие-нибудь упражнения на вытягивание, попрактикуйте для напряженной части тела упражнение «Внутренняя улыбка» или прогуляйтесь, чтобы рассеять напряжение.

б. Найдите «дворец яичников», поместив оба больших пальца на пупок и образовав треугольник при помощи указательных пальцев. Расставьте мизинцы; они будут указывать на местоположение ваших яичников. Осознайте их. Потирайте яичники до тех пор, пока они не станут теплыми. Сконцентрируйте внимание на производстве большего количества энергии яичниками и яйцеклетками. Для открывания и закрывания влагалища используйте мысленное напряжение и очень незначительные напряжения лонно-копчиковой мышцы. Когда вы почувствуете, что произведено достаточное количество энергии, сделайте короткий вдох и приведите энергию ко «дворцу яичников».

в. Сделайте еще один короткий вдох и создайте усилие, тянущее энергию яичников вниз к промежности, за счет сжатия малых и больших срамных губ влагалища. Затем сожмите и втяните вверх переднюю часть промежности, так чтобы энергия направилась туда. Некоторое время удерживайте сознание на передней части промежности.

г. Выдохните и дышите нормально. Сделайте передышку и начинайте вести свое ощущение тепла от яичников к промежности, давая возможность энергии течь к промежности через матку, затем по каналу шейки матки и вдоль задней стенки влагалища. В то же самое время ощущайте, как она течет эти несколько дюймов к промежности, осуществляя это путем мысленной концентрации на области промежности и на удержании там своего внимания. Для создания большего количества энергии вдохните и выдохните несколько раз из яичников. Удержание сексуальной энергии яичников (*цзин-ци*) в области промежности является весьма важным, поскольку, если вы ослабите свое внимание, теплая энергия вытечет наружу.

д. Начните во «дворце яичников» и используйте Яичниковое дыхание, вдыхая и выдыхая до тех пор, пока вы не почувствуете, что энергия готова. Делая короткие вдохи, вытягивайте теплую энергию из яичников в промежность, а затем, втягивая вверх среднюю и заднюю части промежности, вытягивайте энергию вверх к копчику, расположенному в самом низу вашего позвоночника. Крестцовая щель, в основном костное образование, расположенное немного выше кончика вашего позвоночника у крестца, является именно тем отверстием, через которое должна пройти энергия.

Если вы уже вытянули теплую энергию яичников вниз к промежности, стисните ее переднюю часть, а затем втяните вверх ее среднюю и заднюю части, затем отклоните крестец, слегка выгнув дугой наружу нижнюю часть спины и оттянув нижнюю часть крестца, как если бы вы стояли прижавшись спиной к стене и распластавшись вдоль нее. Затем отогните крестец вниз и удерживайте его в этом положении, чтобы активизировать крестцовую «помпу», действия которой будут еще более подчеркнуты, если вы слегка втянете подбородок и выпрямите заднюю часть шеи и головы. Некоторое время удерживайте энергию в крестце, затем выдохните, но продолжайте удерживать свое внимание на крестце. Повторите этот процесс девять раз.

е. Если вам удалось провести энергию к копчику и через крестцовую щель, потратьте следующую неделю на то, чтобы вытянуть теплую энергию к одиннадцатому грудному позвонку (Т-11), расположенному в средней части спины напротив солнечного сплетения. Выполняйте практику таким же образом: делайте короткие вдохи и вытягивайте энергию из промежности вверх до крестца и затем к позвонку Т-11. Втяните энергию к точке Т-11 и удерживайте ее там, отклонитесь назад, почувствуйте, что точка наполнена энергией и продолжает быть открытой по мере того, как энергия движется вверх сама собой.

Точка Т-11 является энергетическим центром для надпочечников, которые расположены сверху от ваших почек. Даосская практика относится к надпочечникам как к минипомпе. Когда вы выгибаете здесь спину, вы создаете вакуум, который проталкивает энергию выше.

ж. Следующим вашим местом остановки является основание шеи в области одиннадцатого шейного позвонка, или точки С-11. Выполняйте все таким же образом, как это описано выше: вдыхайте небольшие порции воздуха и качайте энергию из яичников вниз к промежности и вверх к крестцу и точке Т-11. Слегка надавите из грудины, чтобы привести энергию к точке С-7, а затем втяните ее туда. Повторите этот процесс девять раз.

з. Следующей точкой остановки является ваша «нефритовая подушка». Она расположена в задней части головы, между первым шейным позвонком, или точкой С-1, и основанием черепа. Выполняйте все вышеописанным образом, делая короткие вдохи и протягивая энергию яичников вниз к промежности и вверх к крестцу, к точкам Т-11, С-7 и С-1 и к «нефритовой подушке». В этом месте имеется небольшое хранилище, где вы можете запасать энергию яичников для дальнейшего ее использования, хотя самым большим хранилищем

энергии является верхняя часть мозга. Повторите этот процесс девять раз.

и. Следующей вашей точкой останова и более крупным хранилищем энергии является точка *бай-хуэй*, расположенная на макушке головы. Выполняйте все таким же образом, только на этот раз заполняйте «соломину» до самого верха. Отклоните крестец назад, чтобы немного выпрямить направленную наружу кривизну позвоночника; это поможет активизировать нижнюю «помпу». В то же время окажите давление из грудины на точку С-7, немного втяните челюсть и напрягите мышцы задней части головы. Это активизирует верхнюю черепную «помпу». Продолжайте тянуть энергию к центральной верхней части головы. Повторите процедуру девять раз.

к. Прижмите язык к нёбу, чтобы дать возможность энергии течь вниз к третьему глазу, к внутренним полостям носа, через язык и далее к сердечному центру. Находясь в сердечном центре, сделайте небольшую паузу и почувствуйте, как энергия наполняет и открывает этот центр и как она преобразуется в энергию любви. Затем приведите энергию для хранения в пупочный центр. Здесь раскручивайте спираль энергии, делая 36 витков наружу против часовой стрелки, а затем обратите спираль внутрь, делая 24 витка.

Когда вы закончите последнюю серию из девяти упражнений и почувствуете, что сексуальная энергия яичников наполнила ваш мозг, начните вращать энергию в мозге против часовой стрелки, делая по девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов, а затем измените направление вращения, делая по часовой стрелке девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов. В помощь себе используйте ум, глаза и другие органы чувств. Отдохните и мысленно проведите энергию из «дворца яичников» к макушке головы.

5. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЯИЧНИКОВОГО ДЫХАНИЯ

а. Сконцентрируйте свое внимание на яичниках и сделайте в них вдох.

б. Направьте свое внимание на «дворец яичников», расположенный между яичниками.

в. Слегка сожмите влагалище, вытягивая энергию яичников вниз к промежности, а затем сожмите и подтяните вверх переднюю часть промежности для приведения энергии в это место, одновременно вдыхая небольшую порцию воздуха. Приостановитесь, задерживая дыхание, и почувствуйте поток энергии, идущий от «дворца яични-

ков» к влагалищу, клитору и промежности. Выдохните, мысленно удерживая энергию в этом месте. Повторите процедуру девять раз.

г. Продолжайте удерживать энергию яичников в области промежности и, в тоже время, верните часть своего внимания к яичникам и ко «дворцу яичников». Соберите здесь энергию, затем одновременно делайте короткие вдохи, очень легко сжимайте влагалище и переднюю часть промежности, а затем и среднюю и заднюю части промежности, и «вдыхайте» энергию яичников в копчик и, дальше, в крестец. Выдохните. Повторите девять раз.

д. Удерживая энергию яичников в крестце, возвратите свое внимание к яичникам и приведите энергию ко «дворцу яичников». Вдохните небольшую порцию воздуха, слегка закройте влагалище и одновременно сожмите переднюю часть промежности. Приведите *ци* к промежности, сделайте небольшую паузу и вдохните. Втяните вверх среднюю, а затем заднюю части анального отверстия. Втягивайте энергию вверх к копчику и крестцу. Сделайте паузу, вдохните и отогните крестец назад, как если бы вы прижались к стене. Это откроет щелевое отверстие, и *ци* сможет войти в спинной мозг. Переместите энергию к точке Т-11. Выдохните. Повторите девять раз.

е. Удерживая энергию яичников в точке Т-11, возвратите свое внимание к яичникам и ко «дворцу яичников». Сделайте небольшой глоток воздуха, слегка закройте влагалище и одновременно сожмите переднюю, среднюю и заднюю части промежности. Перемещайте энергию от яичников к промежности, крестцу, точкам Т-11 и С-7. Удержите ее в последней точке. Выдохните. Повторите девять раз.

ж. Удерживая энергию яичников в точке С-7, возвратите свое внимание к яичникам и ко «дворцу яичников». Сделайте небольшой глоток воздуха, слегка закройте влагалище и одновременно сожмите переднюю, среднюю и заднюю части промежности. Перемещайте энергию от яичников к промежности, к крестцу, к точкам Т-11 и С-7, к «нефритовой подушке». Выдохните. Повторите девять раз.

з. Удерживая энергию яичников в «нефритовой подушке», возвратите свое внимание к яичникам и повторите процесс, проходя от яичников к мозгу и к макушке головы. Повторите девять раз. Когда энергия наполнит мозг, позвольте ей сделать девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов по спирали против часовой стрелки, а затем девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов по часовой стрелке. Прижмите язык к нёбу и позвольте энергии течь вниз к третьему глазу, языку, горлу и сердцу. Немного приостановитесь в сердце и почувствуйте, как сексуальная (созидательная) энергия превращается

в энергию любви, а затем продолжайте движение вниз к солнечному сплетению и пупку. Соберите энергию в пупке.

ПОМНИТЕ! В ЯИЧНИКОВОМ ДЫХАНИИ ЭНЕРГИЯ ЯИЧНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕПЛОЙ ЭНЕРГИЕЙ. ДОБЕЙТЕСЬ ТОГО, ЧТОБЫ ЭНЕРГИЯ ПРИВОДИЛАСЬ ВНИЗ ПОСЛЕ ЧЕТЫРЕХ ВДЫХАНИЙ ВОЗДУХА.

Б. ЯИЧНИКОВОЕ И ВЛАГАЛИЩНОЕ СЖАТИЕ

1. СЖАТИЕ ВОЗДУХА В ЯИЧНИКАХ УВЕЛИЧИВАЕТ СЕКСУАЛЬНУЮ СИЛУ

Многие благотворные моменты Яичникового дыхания в существенной мере увеличиваются, если оно выполняется в сочетании с упражнением «Яичникового и влагалищного сжатия». Это упражнение уменьшает проблемы, связанные с работой мозга, укрепляет яичники и шейку матки и увеличивает силу мышц влагалища. Оно помогает вам сознательно направлять энергию в область таза и выводить ее из этой области. Оно динамично создает вашу сексуальную энергию путем использования жизненной силы *ци* верхней части тела, проталкиваемой сжатым воздухом и упаковываемой в ваши яичники для увеличения их энергии. Упаковывая энергию *ци* в яичники и влагалище, вы так разогреваете область половых органов, что можете быть в большей степени сексуально активными, можете более легко возбуждаться и более легко иметь оргазм. Когда область половых органов имеет мало *ци*, она становится прохладной и ее становится трудно возбудить. Это можно сравнить с попыткой вскипятить ледяную воду вместо воды комнатной температуры - для того, чтобы довести ледяную воду до точки кипения, потребуется гораздо больше тепла.

Из трех возможных позиций предпочтительными являются позиции сидя и стоя. Вдохните в горло достаточно большое количество воздуха и «проглотите» воздух. «Проглатывание» приводит воздух к солнечному сплетению. Из солнечного сплетения воздух катится вниз в область таза. Отсюда он будет приведен к обоим концам влагалища для последующего сжатия (рис. 5-29). Это осуществляется путем медленного волнообразного сокращения мышц брюшной полости сверху вниз. Кажется, что влагалище расширяется, ощущается прилив тепла,

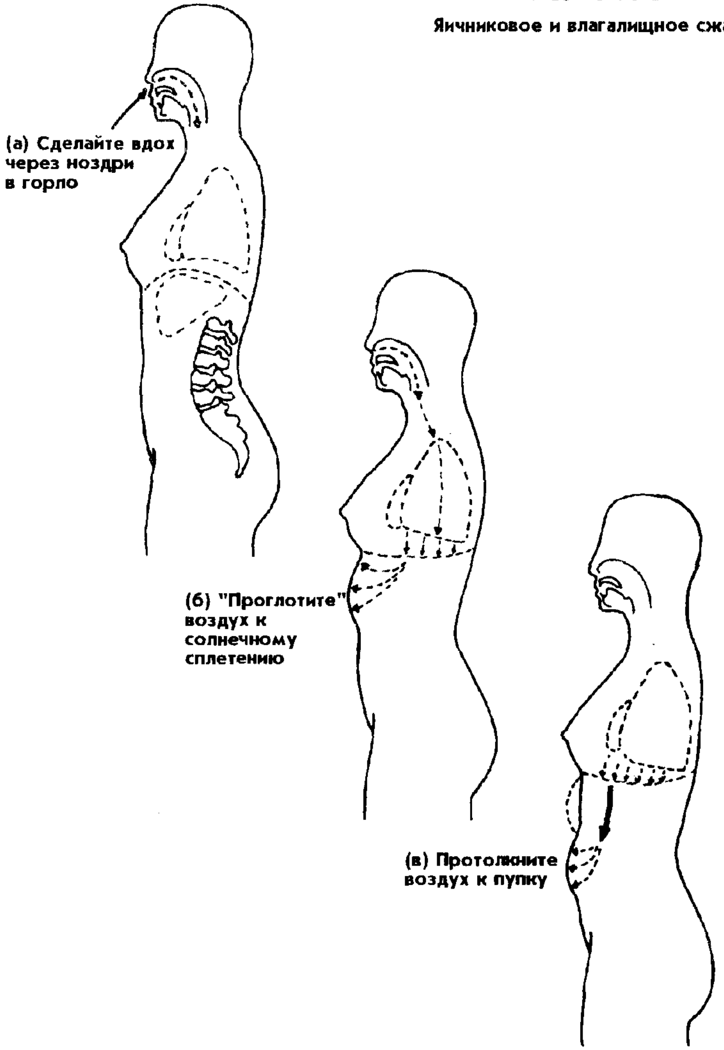
а спустя некоторое время приведенная сюда энергия приводится вверх по позвоночнику в голову, которая также становится очень теплой.

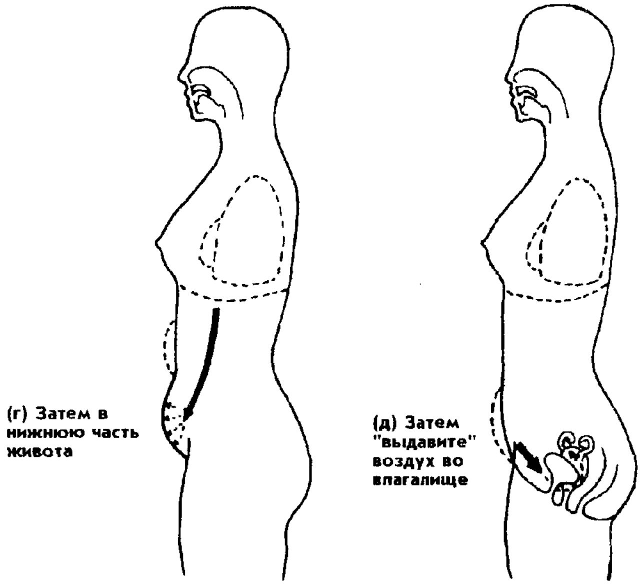
2. УПРАЖНЕНИЕ ЯИЧНИКОВОГО И ВЛАГАЛИЩНОГО СЖАТИЯ – ШАГ ЗА ШАГОМ

а. Сядьте на краю стула, расположив ноги приблизительно на ширине плеч и касаясь пола всей площадью ступней. Почувствуйте, что ноги поддерживают часть веса вашего тела; весь ваш вес не должен полностью приходиться на стул. Пусть на вас будет свободная одежда, чтобы вам легче было уплотнять *ци*.

РИСУНОК 5-29

Яичниковое и влагалищное сжатие





б. Сделайте вдох через ноздри в горло. Отсюда проглотите воздух к солнечному сплетению, расположенному посредине между сердцем и пупком. В сердечном центре не останавливайтесь. Представляйте себе воздух в виде шарика.

в. Сначала шарик находится позади солнечного сплетения. Из этой точки «катите» воздух вниз к пупку, затем в область таза, а там распределите его в обе стороны к яичникам. Это осуществляется путем медленного волнообразного сокращения мышц брюшной полости сверху вниз. Почувствуйте, как давление вокруг яичников падает, уплотните и сожмите воздух в яичниках, упаковывая его постепенно там и в шейке матки. Плотно сожмите малые и большие срамные губы влагалища и проталкивайте воздух во влагалище, как если бы вы выдували его из надутого шарика, пока не почувствуете, что влагалище как бы расширяется.

г. Сильно сожмите воздух в яичниках – чем дольше вы сможете делать это, тем лучше. Когда воздух будет приведен в яичники, вы почувствуете приток тепла. Спустя некоторое время энергия, приве-

денная в яичники, начнет течь вверх вдоль позвоночника в голову, которая также станет очень теплой. Минимальный период каждого сжатия – от тридцати до сорока секунд. Медленно прокладывайте себе дорогу вверх в течение минимум одной минуты. Каждое однократное Яичниковое сжатие «выстреливает» во влагалище огромное количество энергии. Упражнение оказывает максимальное воздействие, если оно длится в течение минуты. Для предотвращения утечек энергии во время выполнения этого упражнения анальный сфинктер и мышцы промежности должны быть крепко стиснуты.

д. Когда вы закончите сжатие, выдохните и полностью расслабьтесь. Во время сжатия во рту накапливается слюна; проглотите ее перед выдохом.

е. После завершения выдоха сделайте несколько быстрых, коротких вдохов и выдохов для восстановления состояния ума. Быстро прогоняйте воздух через ноздри в обоих направлениях, чтобы быстро восстановить способность к следующему сжатию. Не забывайте дышать через нос. Не нужно вдыхать слишком большие порции воздуха. Этот процесс называется «дыханием кузнечных мехов», потому что для того, чтобы выполнять его, вы должны делать быстрые «помпообразные» движения животом.

Это упражнение быстро заряжает все тело. Если вы чувствуете себя больным или вы не в себе, то несколько яичниковых сжатий восстановят вашу хорошую форму. Выполняйте упражнения в следующей последовательности:

(1) Сначала выполните одно Яичниковое сжатие. (2) Затем повращайте талией, держа руки на уровне плеч. (3) Отдохните немного и повторите упражнение.

При сжатии воздуха не забывайте прижимать язык к нёбу. Сначала выполняйте два-три сжатия, постепенно увеличивая их число до пяти.

Когда вы станете сильнее, вы можете выполнять пять сжатий за раз, а потом отдыхать, вращая свое тело в талии. Начинайте вторую серию из пяти сжатий. Между сжатиями дышите быстро и поверхностно, чтобы не размещать энергию в верхней части тела.

Практикуйте Яичниковое дыхание и Яичниковое и влагалищное сжатие дважды в день приблизительно по пятнадцать минут утром и вечером. Регулярное выполнение этих дыхательных техник дает плюс к уже упомянутым много дополнительных благотворных эффектов,

таких, как уменьшение бессонницы, устранение нервозности и улучшение общего энергетического состояния организма.

Упражнение должно давать эффект уже спустя три дня после начала его выполнения. Свидетельством того, что яичники получают необычно большие количества жизненной силы, является ощущения тепла и некоторого зуда в яичниках или небольшого покалывания. Эти признаки наблюдаются только в том случае, если упражнение выполняется правильно. Один-два месяца упражнений вызовут существенное увеличение силы и здоровья.

3. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЯИЧНИКОВОГО И ВЛАГАЛИЩНОГО СЖАТИЯ

а. Выберите предпочтительную позицию.

б. Сделайте медленный вдох через нос, концентрируя внимание на горле. Сжимайте воздух в горле до тех пор, пока вы не сможете больше вдыхать.

в. Сильным глотком «проглотите» воздух к солнечному сплетению и удерживайте его там, как если бы это был шарик.

г. Продавите шарик воздуха вниз в область пупка.

д. От пупка продавите шарик вниз в область таза.

е. Сильно и непрерывно вдавливайте шарик в яичники до тех пор, пока вы не сможете больше сдерживать дыхание. На самом пределе своей возможности сдерживать дыхание сильно проглотите слюну.

ж. Отдохните, делая быстрые поверхностные вдохи и выдохи через нос.

з. Расслабьтесь, сделав несколько вращений талией.

и. Начинайте с пяти повторений и медленно увеличивайте это количество до тридцати шести в положении сидя.

к. Держите язык прижатым к нёбу.

В. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СБРАСЫВАНИЯ ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

После практикования Яичникового дыхания в течение от двух до шести недель некоторые женщины с высоким кровяным давлением отмечают большой приток энергии *ци* к голове. Они ощущают в голове давление, потому что кровь поднимается вверх вслед за потоком жизненной силы. Это ничем не отличается от умеренного «синд-

рома кундалини», при котором высвобожденная энергия бесконтрольно перемещается по телу.

Если вы страдаете от высокого кровяного давления и не практиковали медитацию «Микрокосмическая орбита», при которой энергия равномерно распределяется по каналам тела, то для сброса избыточного давления вы можете медитировать на двух точках. Это точка *минмэнь*, или «ворота жизни», расположенная на спине непосредственно против пупка (между вторым и третьим поясничными позвонками), и точка *юнцюань* (точка К-1), точка почек, расположенная на подошве ноги.

Чтобы определить местоположение точки *минмэнь*, обвяжитесь ниткой по талии, как поясом. Сделайте ее горизонтальной и поместите на уровне пупка. Точка *минмэнь* лежит на пересечении нити с позвоночником. Когда вы наклоняетесь назад, сгибаясь в талии, эта точка ощущается как отверстие в позвоночнике (рис. 5-30).

Другая точка, точка *юнцюань*, лежит на ступне. Если стиснуть пальцы ноги, то это будет самая глубокая центральная точка на стопе (рис. 5-31).

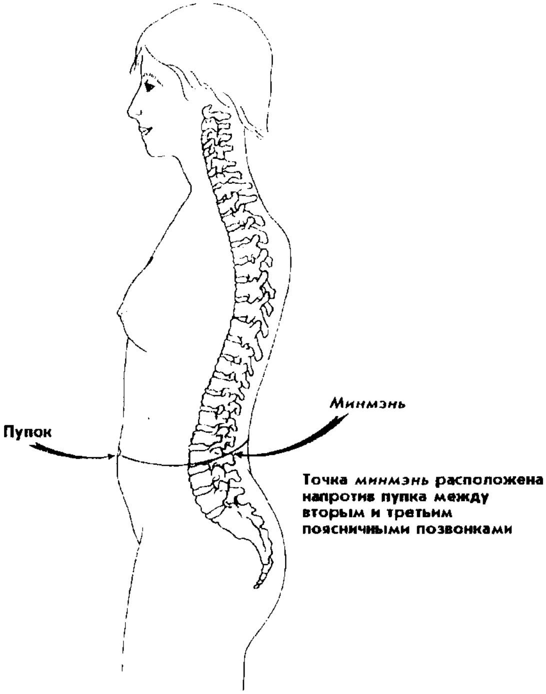


РИСУНОК 5-30

Точка *минмэнь*

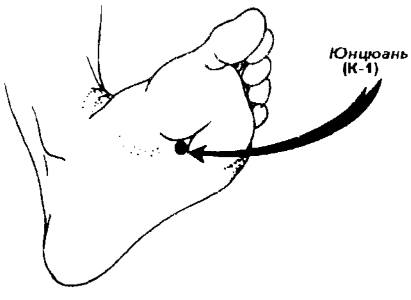


РИСУНОК 5-31

Точка *юнцюань* (К-1)

Точка *минмэнь*: Для того чтобы провести избыточную энергию из головы вниз через переднюю часть тела, используйте Микрокосмическую орбиту. Это может быть выполнено путем помещения левой ладони непосредственно на точку *минмэнь* и правой ладони – на макушку головы. Мысленно ведите избыточную энергию вниз к *минмэнь*. Это будет тянуть туда и *ци*, и кровь. Рука может помочь индуцировать поток *ци*. Правая рука действует как передатчик и посылает энергию; левая рука подобно приемнику получает энергию. Таким образом энергия может быть приведена вниз более легко.

Точка *юнцюань*: Точка *юнцюань* является точкой ввода энергии *инь*. Даосы считают поверхности стоп корнями тела, а корни важны в качестве основы для работы духовного тела. Найдя эти точки на обеих ногах, привяжите к ним тесьмой маленькие колючие шарики, такие.ю как плоды каштана или кожуру плодов платана. Обе ступни поставьте на землю и сильно надавите на колючие шарики, сконцентрировав внимание при этом на точке почек 1 (известной также как «кипящий родник»). Вы можете помочь провести энергию к подошвам, поместив свою левую ладонь на крестец, а правую – на макушку головы; ведите энергию от макушки к точке *минмэнь*, далее вниз к крестцу, далее вниз через заднюю часть ног к ступням.

После некоторого времени практики вы почувствуете, как энергия течет к точке *минмэнь*. Направляйте ее вниз через позвоночник и заднюю часть ног к точкам *юнцюань*. Надавливайте на привязанные к ступням шарики, так чтобы вы очень отчетливо почувствовали подошвы своих стоп. В сложных случаях на то, чтобы привести энергию в точку *минмэнь*, а затем – в точку *юнцюань*, может потребоваться от месяца до двух месяцев.

Если во время или после сжатия кровь течет в голову слишком сильно, то сбрасывайте энергию через точки *минмэнь* и *юнцюань* сразу же после упражнения сжатия. Неуравновешенная энергия будет течь в нижнюю часть тела через эти две точки. После практикования упражнений многие учащиеся открывают Микрокосмическую орбиту, так что их энергия течет непрерывным потоком и нет необходимости приводить их энергию через спину к ступням. Вы можете также привести ее к ступням через переднюю часть тела – через сердце, пупок и промежность – и далее через заднюю часть ног. Часто одно лишь это убирает повышенное кровяное давление.

Многие благоприятные последствия Яичникового дыхания усиливаются, если оно выполняется совместно с упражнением Яичникового сжатия. Если яичники являются слишком холодными, то может

уменьшаться желание к сексуальным сношениям. Яичниковое сжатие, разогревая яичники, подогревает также и ваше сердце. Оно помогает вам успокоиться при сексуальном перевозбуждении, так как учит вас сознательно направлять энергию как внутрь области таза, так и из нее. Оно динамично увеличивает количество вашей сексуальной энергии, используя взятую из воздуха жизненную *ци* и упаковывая ее заряды в вашу *цзин-ци*.

Дополнительные советы по безопасному выполнению приведенных в данной главе упражнений вы найдете в главе 6.

6. ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

А. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И ЖЕНЩИНЫ

В древние времена даосы смотрели на мужчину и женщину как на стоящих друг друга партнеров и противников. Их сексуальное единение отражало единение *инь* и *ян* на космическом уровне. Их различные подходы к жизни и к решению различных проблем вносило гармонию на землю.

Даосы считают мужчину огнем, а женщину – водой. Будучи зажженным, огонь горит очень интенсивно и существует недолго. Как мы уже говорили, воде требуется некоторое время, чтобы дойти до точки кипения, – точно так же требуется некоторое время, чтобы довести до «точки кипения» женщину. Когда она достигает этой точки, она может оставаться в ней достаточно долго.

Даосы описывали женщин как сексуально превосходящих мужчин, и все же сегодня мы видим, что очень многие женщины не являются счастливыми в половой жизни. Поскольку времена реагирования для мужчин и женщин являются различными, то во многих случаях сексуальные объятия имеют место без полного возбуждения женщины. Влагалищные спазмы, имеющие место на этом уровне возбуждения, ошибочно принимаются за общий оргазм. Однако, поскольку женщина достигает всего лишь половинного потенциала возможного для нее оргазма, она часто ощущает себя подавленной, разочарованной, отчужденной, сердитой, неспокойной и одинокой.

Для того чтобы испытать многоуровневость полного оргазма, женщина должна понять, что имеется много ступеней, по которым она должна подняться, причем каждая ступень соответствует напол-

нению энергией определенной части тела. Полный оргазм является чрезвычайно желательным, поскольку он доставляет энергию и удовольствие всему телу. И наоборот, повторяющиеся прерывания оргазма на низших уровнях порождают неуравновешенность энергий, потому что стимулируются только отдельные органы и железы тела, а не все тело. Если мужчина может продлить свою эрекцию, то при помощи простых движений он может довести свою женщину до высших уровней, и пара может достичь в любви высочайшей гармонии.

Излагаемое здесь «Оргазмическое вытягивание вверх» (часто называемое в данной главе просто «Оргазмическим вытягиванием») является способом увеличения сексуального потенциала женщины путем предварительного разогревания области половых органов женщины с целью избежания этой обескураживающей цепочки событий.

Во всех фундаментальных исследованиях по сексу установлено много параллелей между мужским и женским оргазмами, особенно в отношении так называемых ритмических пульсаций длительностью около восьми десятых секунды. Исследованиями также установлено, что когда женские половые органы рассматриваются как единое функционирующее целое, то количество способных испытывать эрекцию тканей женщины приблизительно равно количеству таких же тканей мужчины. Поэтому нет никаких оснований считать, что женский оргазм является более слабым или более сильным, чем мужской.

Даосские мудрецы заметили, что посредством «внутренней алхимии» женщины, используя те же самые методы, которые используют мужчины для поворота энергии своего сексуального возбуждения внутрь и наружу, могут трансформировать свою энергию в силу, наполняющую некоторые резервуары их тела и дающую им в конечном итоге возможность достичь предельной духовной самореализации. Оргазмическое вытягивание представляет собой подготовку к духовной практике *кань* и *ли*, которая основывается на силе преобразования запасенной сексуальной энергии (*цзин*) в новую энергию жизненной силы (*ци*), а *ци* – в духовную энергию (*шэнь*).

Женщина обладает способностями иметь практически неисчерпаемое сексуальное удовольствие – эти способности в существенной степени превышают способности мужчины. Хотя женщина и не теряет слишком много энергии во время полового акта, в результате оргазма небольшие количества сексуальной энергии множатся, и чем больше длится оргазм, тем больше сексуальной энергии может быть произведено. Если пользоваться количественными показателями, то десять единиц энергии могут быть увеличены женщиной до сотен и тысяч

единиц. Но если это небольшое количество исходной энергии плохо распределено, то доступ к нему затруднен, и тогда исчезает возможность трансформировать ее в энергии более высокого уровня.

На обыденном уровне эта сокровищница сексуальной энергии проявляет себя как избыток энергии любви или энергии целительства, достаточный у каждой женщины не только для любви и для физического и психического оздоровления самой себя, но и для проявления его в любви и в целительстве в различных общениях с другими людьми в личной и общественной жизни. Не случайно женщины широко вовлечены в такие виды человеческой деятельности, как уход за больными и обучение людей – занятия, которые требуют создания огромных количеств энергий любви, заботы, целительства.

Кроме того, что Оргазмическое вытягивание представляет собой захватывающее переживание, оно является также техникой, приносящей такие выгоды, как омоложение органов и желез тела. Каждый раз, когда возбужденная сексуальная энергия приводится по каналам в мозг, улучшается память, получают дополнительное питание клетки мозга и все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног охватывает изумительное ощущение.

Б. ЯИЧНИКОВОЕ ДЫХАНИЕ И ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ

До сих пор вы изучали Яичниковое дыхание как средство перекачивания в мозг невозбужденной сексуальной энергии, выработанной яичниками. Оргазмическое вытягивание научит вас вытягивать вверх гораздо более плотную «возбужденную» сексуальную энергию. Первоначальным средством, для выполнения его, является ваше мышечное усилие. Вы используете его не только для того, чтобы прекратить движение оргазма наружу, но и для того, чтобы изменить направление движения оргазма и направить его внутрь. В конечном счете управление станет более внутренним, начнут развиваться мышцы тазовой диафрагмы и вы будете управлять Оргазмическим вытягиванием мысленно.

Второе основное различие между Яичниковым дыханием и Оргазмическим вытягиванием связано с температурой сексуальной энергии. Возбужденная сексуальная энергия, на совершенствование которой направлено Оргазмическое вытягивание, является более холодной, чем биологическая воспроизводящая (или сексуальная) энергия, которая производится яичниками и используется во время Яичнико-

вого дыхания. Она также холоднее возбужденной сексуальной энергии мужчины, которая считается энергией *ян*. Именно «прохладность» этой энергии дает возможность запасать ее в мозгу для последующего использования.

Как и в Яичниковом дыхании мышца *ци* играет важную роль в направлении потока энергии. Вкратце это выглядит так: сжатие передней части анального отверстия (части области промежности) приводит энергию из яичников (из «дворца яичников») в область промежности. Втягивание средней и сжатие задней частей ануса (область промежности) направляет энергию из промежности к копчику. Этот маневр является полезным, пока вы находитесь еще на начальном уровне практики. При продвижении вашей практики управление становится как автоматическим, так и внутренним.

1. Совершенствование в одиночку и вдвоем

Хотя большинство людей и приняло для себя определенную формулу того, как им нравится заниматься сексом, и в большинстве своем придерживаются выбранной формулы, но это не означает, что им не могут понравиться другие средства получения сексуального удовлетворения, особенно если те будут предложены им в безопасной и осторожной форме. Изучив Оргазмическое вытягивание, женщина может обогатить свою жизнь как физически, так и духовно, причем, как излагается в данной книге, используя два возможных подхода: «одиночное совершенствование» и «парное совершенствование», которые никоим образом не исключают друг друга. Одиночное совершенствование практикуется обычно женщинами, у которых нет партнера по сексу или чей партнер не практикует «Большое вытягивание» (мужской вариант Оргазмического вытягивания). Многие женщины, которые практикуют парное совершенствование, то есть те, чьи партнеры практикуют Большое вытягивание, считают, что нельзя упускать из виду путь одиночного совершенствования (Яичниковое дыхание, Оргазмическое вытягивание и медитация, а также *кунфу* «железная рубашка» и *тайцзи*).

Женщины, которые практикуют одиночное совершенствование, ощущают внутри себя простор, слияние своего тела со Вселенной и увеличение чувствительности ко всему, что окружает их. Иногда эти ощущения появляются лишь мимолетно, но при продолжении практики они могут стать частью их жизненной реальности.

Женщины, практикующие вместе с партнером, могут научиться разделять с ним энергию и могут начать приближаться к пережива-

нию состояний «Долинного оргазма» и «сверхоргазма», к переживанию повышенной осознанности для обоих партнеров. Если объединяются две различные души или два различных духа (*инь* и *ян*), то имеет место алхимическое Слияние энергий, которое формирует у обоих партнеров новое сознание. Когда они достигают точки «сверхоргазма», имея при этом открытыми Микрокосмическую орбиту, Пронизывающие каналы и Опоясывающие каналы, то они оба чувствуют, как сексуальная энергия «выстреливается» из их сердец в верхние части головы.

а. ПРАКТИКА СОЛО

Мы настоятельно рекомендуем вам практику одиночного культивирования, особенно на начальном этапе. Практикуя в одиночку, вы сможете лучше приспособиться к своим собственным реакциям и, тем самым, приобретете больший контроль над своей сексуальной энергией. Между моментом времени, когда вы ощутили сексуальное возбуждение, и моментом, когда вплотную приблизился оргазм, вы имеете промежуток времени, в пределах которого можете поиграть. Если вы начинаете Оргазмическое вытягивание в тот момент, когда вы возбуждены незначительно, то у вас может быть очень немного ощущений. Если вы дождетесь того момента, когда начнете изливать свою энергию наружу, то у вас может получаться, а может и не получаться ухватить этот момент и предотвратить утечку энергии из тела. Ваше практикование в одиночку даст вам неоценимую возможность ощутить тонкие различия в состояниях своего организма и превратить управление им в рефлексы.

После того как вы попрактиковали в одиночку и почувствовали, что хорошо освоили Оргазмическое вытягивание, вы можете испытать его с партнером, но это должен быть партнер, который интересуется этими практиками или который понимает, что вы намереваетесь осуществлять циркулирование своей сексуальной энергии. Очень важно быть совершенно откровенным со своим партнером, так чтобы вы оба понимали, что происходит.

б. ПРАКТИКОВАНИЕ С ПАРТНЕРОМ

Если у вас есть партнер, который тоже практикует Большое вытягивание и Тестикулярное дыхание, то вы счастливейшая женщина. У вас будет возможность пережить обмен энергией со своим партнером

и войти в состояние «сверхоргазма», о котором говорилось выше. Если, однако, вы овладели техниками упражнений целительной любви, а ваш мужчина не практикует эти секретные даосские любовные техники, то вы окажетесь много выше него. Тогда, если вы используете на нем Оргазмическое вытягивание, вы будете вытягивать из него его жизненную силу, возможно нанося ему большой вред и накапливая внутри себя отрицательные силы.

Слово Дао означает «путь», и, как описано выше, те, кто ищет единения с Дао, пытаются найти «путь» во Вселенной, с которого начинаются все естественные процессы природы. Можно идти многими дорогами вдоль этого «пути», и многие люди искали такие дороги, на которых секс воспринимался как нечто духовно нежелательное. Эти люди смотрели с отвращением на даосское парное совершенствование и считали, что те, кто практиковал его, следовали «путем левой руки» (в противоположность «пути правой руки», или безбрачию). Но парное совершенствование, практикуемое правильно, является безопасным путем, предоставляющим выгоды как для тела, так и для ума и духа.

В. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ

В упражнении Яичникового дыхания вы перемещаете теплую воспроизводящую сексуальную энергию (энергию яичников, или *цзин-ци*), которая размещается в яичниках в своем состоянии *ян*, вверх к голове, а затем вниз в тело. В упражнении Яичникового сжатия вы заставляете энергию *ци*, которая производится в жизненно важных органах и железах - в сердце, в легких, в селезенке, в тимусе и так далее, - перемещаться вниз для смешения ее с теплой *цзин-ци*, покоящейся в половых органах, и для разогревания этой области. Затем вы перемещаете получившуюся теплую энергию вверх и осуществляете ее циркуляцию.

В Оргазмическом вытягивании вы возбуждаете себя в направлении оргазма, собираете энергию всех органов и желез для смешения ее с сексуальной энергией, перемещаете это оргазмическое ощущение внутрь и к более высоким центрам и продлеваете его на больший промежуток времени, а затем перемещаете в органы, железы и, наконец, в нервную систему, так что оргазм достигает каждой клетки вашего тела. В результате вы испытываете совершенно новый вид оргазма, который никогда не испытывали ранее. В вашем распоряжении

имеется холодная сексуальная энергия *инь*, запасенная в яичниках. Вы можете быстро собрать ее и быстро дойти до кульминации, повернув ее внутрь и тем самым продлив оргазм на любое желаемое вами время, или же вы можете заложить ее в «более медленную плиту» для более продолжительного и более роскошного переживания. В конечном счете эрекция клитора и внутренние ощущения полноты и расширения приведут к ритмично изливающемуся наружу расслаблению. Если вы овладели этой даосской техникой, то вы найдете в теле именно те каналы, по которым энергия наиболее легко достигает мозга и высшего центра тела. Практикование является весьма важным для вас, поскольку сначала вы должны научиться управлять анальной мышцей *ци* и непроизвольно сокращающейся мышцей тазовой диафрагмы для изменения ритмичных излияний энергии внутрь и вытягивания энергии вверх и для того, чтобы помочь протолкнуть сексуальную энергию вверх через позвоночник в верхнюю часть тела.

1. Четыре уровня практики Оргазмического вытягивания вверх

а. НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ

Вы будете использовать мышцы кистей, челюсти, шеи, ступней, промежности, ягодиц и брюшной полости для того, чтобы помочь активизировать крестцовую и черепную «помпы», отвести энергию яичников и отвлечь себя от оргазмических ощущений, и для того, чтобы протолкнуть энергию в возбужденном состоянии вверх в органы и железы тела.

б. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ СТАДИЯ

Вы в меньшей степени будете использовать мышечные напряжения кистей, челюсти и ступней, увеличите использование мышцы *ци* промежности, тазовой диафрагмы и сфинктера и будете использовать крестцовую и черепную «помпы» для перемещения сексуальной энергии вверх.

в. ПРОДВИНУТАЯ СТАДИЯ

Здесь потребуется меньшее напряжение мышцы *ци* промежности и большее использование крестцовой и черепной «помп» для пре-

доставления большей силы разуму, перемещающему *цзин-ци* в макушечный центр. Концентрируя внимание на верхней части головы, вы будете вытягивать энергию из нижнего центра в верхний.

г. НАИБОЛЕЕ ПРОДВИНУТАЯ СТАДИЯ

Вы будете использовать только мысленный контроль; необходимости использовать мышцы не будет. Сила ума будет приказывать сексуальной энергии яичников перемещаться вверх и вниз в органы, железы и нервную систему, окутывать их, упаковываться в них и оживлять их по вашему желанию.

2. Объяснение процедуры

В этом упражнении вы должны возбудить себя так, чтобы пройти от 95 до 99 процентов пути к оргазму. Если вы владеете Оргазмическим вытягиванием, то вы сможете тонко настроить свой оргазм таким образом, что он сможет дойти до двухсот, а иногда и до тысячи процентов того возбуждения, которое соответствует обычному оргазму. Для достижения первоначального возбуждения вы будете массировать груди. Почувствовав, что приближается оргазм, вы прекратите делать это и будете практиковать метод Оргазмического вытягивания от трех до девяти раз за занятие или до тех пор, пока оргазм не потечет внутрь, вливаясь в Микрокосмическую орбиту и входя в органы и железы тела по мере ослабления возбуждения нижнего центра. Это будет считаться одним упражнением. Вы будете повторять эту процедуру, стимулируя себя, а затем практикуя Оргазмическое вытягивание до тех пор, пока возбуждение не ослабнет и чувство оргазма не переместиться вверх.

Практика совершенствует вас. Если вы полностью контролируете половые органы и связанную с ними энергию при практиковании в одиночку, то вы естественным образом будете иметь полный контроль над ними и во время парных половых отношений. Вы можете заниматься сексом и продолжать практиковать на том уровне, которого уже достигли. Те, кто раньше тренировал свой ум посредством занятий йогой, медитаций или других дисциплин тренировки ума, естественно становятся более искусными быстрее тех, кто подобными вещами не занимался. Если вы не вовлечены в программу ежедневных физических упражнений, то перед практикованием Оргазмического вытягивания делайте какие-либо упражнения на разогревание и растягивание. При выполнении Оргазмического вытягивания непосред-

ственно помогают дыхание и упаковка энергии *цигуна* «железная рубашка». Эти упражнения будут тонизировать энергию в ваших органах, облегчая возможность почувствовать свои внутренние энергии *ци* и, таким образом, усилить контроль над своей сексуальной энергией.

Люди тратят многие годы на то, чтобы получить докторскую степень по медицине или философии в областях, связанных с высокими технологиями, зная, что полученные таким образом знания важны для проживания в окружающем их внешнем мире. Люди, однако, должны изучать высокие технологии, связанные с их внутренним устройством, технологии, включающие энергетическое и духовное тела, и зарабатывать докторские степени в подготовке к своей следующей жизни. Все энергетические практики этой жизни могут быть перенесены в вашу следующую жизнь, если вы начнете практиковать тогда, когда вы еще в избытке обладаете этой энергией. Вы сознательно преобразуете свою личность в духовное тело. Поэтому стоит потратить время на практику, чтобы заработать эту величайшую степень в области технологии человека.

Г. ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ИЛИ КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ВОЗБУЖДЕННУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ В ОРГАЗМ ВСЕГО ТЕЛА

1. Практика в невозбужденном состоянии

а. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Осваивая это упражнение, практикуйте сначала в невозбужденном состоянии.

(1) Нижнее брюшное дыхание

После своей практики с Микрокосмической орбитой вы можете обнаружить, что вы теперь дышите нормально – нижней частью живота с незначительными движениями груди и плеч или вообще без их движения. Нижнее брюшное дыхание – это тот способ, которым мы дышим в детстве, и способ, которым мы дышим во сне и при глубоком расслаблении. Многие из нас должны теперь снова учиться, как дышать нижней частью живота, находясь при этом в бодрствующем и

сознательном состоянии. Нижнее брюшное дыхание заставляет диафрагму опускаться во время вдоха ниже, увеличивая тем самым размеры легких и предоставляя им больший объем для наполнения воздухом. Проверьте себя несколько раз в произвольные моменты дня и поймите, какой областью вы дышите. Вы можете практиковать нижнее брюшное дыхание в любое время. Кроме того, что брюшное дыхание увеличивает объем легких, оно также в существенной степени укрепляет мышцы нижней части живота, которые помогут вам управлять энергией нижней части живота (рис. 6-1).

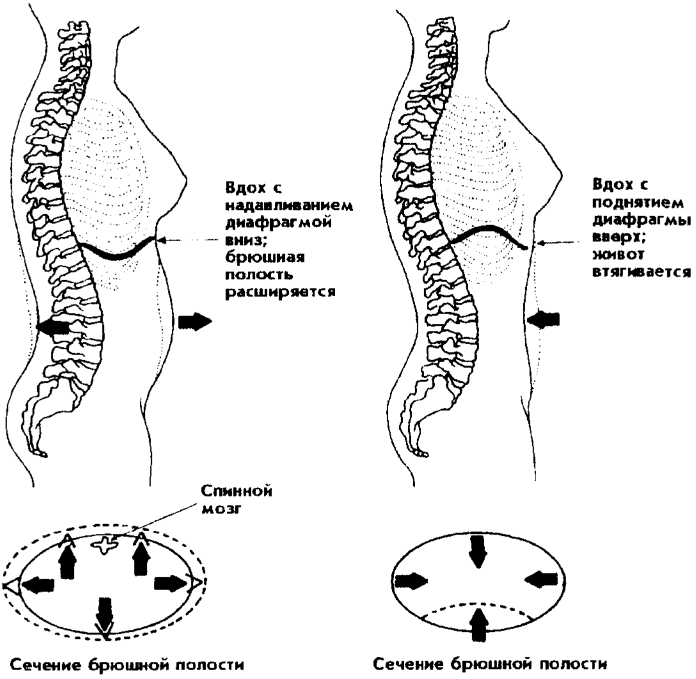


РИСУНОК 6-1

При нижнем брюшном дыхании брюшная полость расширяется во все стороны, а не только за счет выпячивания живота

(2) Дифрагма

Сядьте или встаньте в удобную позицию. Выдохните, сделайте живот плоским и еще раз выдохните, расслабляя диафрагму так, чтобы она давила вниз, на органы, особенно на надпочечники (расположенные над каждой почкой). Расслабление диафрагмы в состоянии выдоха требует практики. Вы можете мысленно оказывать помощь ее расслаблению, кроме того вы можете использовать «Внутреннюю улыбку» для того, чтобы улыбаться ей. Если диафрагма является слишком напряженной, то она может плотно удерживаться в грудной клетке и это может затруднять ее движение вверх и вниз. Вы можете помочь ее движению потиранием живота на уровне нижних ребер до тех пор, пока напряженность диафрагмы и боль не исчезнут. Это поможет диафрагме расшириться, и вы почувствуете, что ваше дыхание стало более глубоким и что вам легче практиковать нижнее брюшное дыхание.

(3) Шар энергии

Теперь вдохните, не расширяя брюшную полость. Вы должны почувствовать давление в нижней части живота, которое служит для упаковки органов в меньший объем. Это поможет концентрировать энергию в нижнем центре и упаковывать и конденсировать энергию в виде шара энергии, который мы называем «кристаллическим шаром». Выдохните и расслабьтесь. Эта сконденсированная энергия будет иметь огромное значение позже, в более высоких практиках даосской системы, когда вы будете формировать энергетическое и духовное тела, которые порождают душу и дух.

6. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ НЕБОМ И ОРГАНАМИ

Нёбо и язык тесно связаны с органами и железами тела. Знание того, как активизировать нёбо, основание черепной «помпы», даст вам возможность осуществлять включение этой «помпы», помогая тем самым протеканию энергии *ци*.

(1) Передняя часть нёба

Передняя часть нёба, расположенная около зубов и внутри десен, относится к сердцу и тонкому кишечнику и является их рефлекторной точкой.

(2) Средняя часть нёба

Средняя часть нёба, расположенная перед мягким нёбом, относится к печени и желчному пузырю и является их рефлекторной точкой.

(3) Задняя часть нёба

Мягкое нёбо, расположенное в верхней части рта, связано с почками и мочевым пузырем и является их рефлекторной точкой.

(4) Передняя часть рта

Точка в передней части рта между верхними и нижними зубами связана с легкими и толстой кишкой и является их рефлекторной точкой.

(5) Линия челюсти

Линия челюсти, расположенная между нижними зубами и деснами, относится к селезенке, желудку и поджелудочной железе и является их рефлекторной точкой.

в. АКТИВИЗАЦИЯ «ПОМП»

В этих упражнениях мы сочетаем нижнее брюшное дыхание с мышечными блокировками энергии.

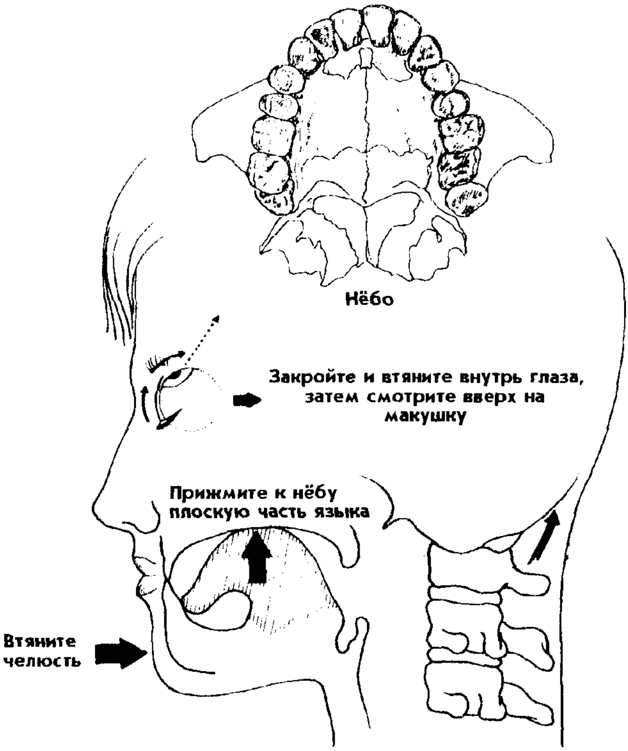


РИСУНОК 6-2

Активизация черепной "помпы"

(1) Активизация черепной «помпы» (Рис. 6-2)

Мышечная блокировка энергии, отвечающая за активизацию черепной «помпы», осуществляется путем напряжения мышц языка в области, прилегающей к зубам и нёбу, с одновременным напряжением мышц задней и нижней частей черепа, в результате чего активизируется не только черепная «помпа», но и все другие «помпы» тела.

(А) ЗУБЫ

Стискивание зубов поможет стиснуть височные кости, а ослабление стискивания будет активизировать черепную «помпу». Кость че-

репа, расположенная в области нёба, называется нёбной костью. Стискивание зубов будет также стимулировать легкие и толстую кишку.

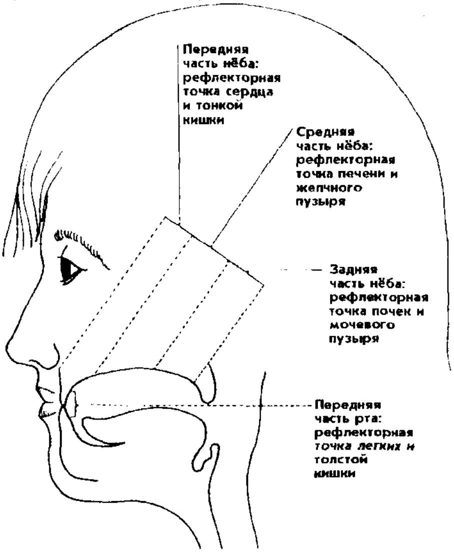


РИСУНОК 6-3

Связь между участками нёба и органами тела

(Б) ЯЗЫК

Прижмите плоскую часть языка к середине нёбной кости, а кончик языка - к нижнему переднему углу, образованному деснами и зубами. Сильное прижатие языка к нёбу, являющемуся основанием черепной «помпы», поможет активизировать эту «помпу» и будет стимулировать нёбо - рефлекторную точку печени и желчного пузыря. При этом происходит также стимулирование линии челюсти, рефлекторной точки селезенки, желудка и поджелудочной железы, а также кончика языка (рис. 6-3).

(В) ЧЕЛЮСТЬ

Втягивание челюсти назад (не вверх или вниз) активизирует заднюю часть черепной «помпы». Вы почувствуете сжатие в задней части и в основании черепа, или в области затылочной кости. Сначала для активизации основания черепной «помпы» вы должны будете напрягать мышцы задней части черепа.

(Г) ГЛАЗА

Глаза содержат много мышц в районе скуловой кости (полости черепа, в которых помещаются глаза), которые также помогут вам усилить всасывающее действие «помпы». Вращение и втягивание вверх глаз и напряжение мышц, расположенных на скуловых костях, также помогут активизировать черепную «помпу». Смотрите вверх и слегка втягивайте глаза вверх по направлению к макушке головы. Вы почувствуете там давление. При этом будет активизироваться верхняя часть черепной «помпы».

Теперь вы стискиваете зубы, прижимаете язык к нёбу, втягиваете челюсть назад и смотрите глазами вверх, фокусируя их на верхней части, или макушке, головы. Если черепная и крестцовая «помпы» правильно активизированы, то вытягивание вверх (или всасывание) будет увеличиваться, что будет помогать проталкивать сексуальную энергию вверх. На высших стадиях духовной практики деятельность черепной «помпы» оказывается весьма полезной при выталкивании духовного тела из физического тела через макушку.

(2) Активизация мышечной «помпы»

Активизация мышечной «помпы» также будет создавать всасывающее действие для вытягивания сексуальной энергии вверх. Даосские Учителя установили, что когда вы создаете мышечные блокировки из других мышц, прижимая их к костям в различных частях тела, а затем расслабляя их, то вы также усиливаете прокачивание различных жидкостей тела. Если вы будете продолжать свою практику тренировки ума для выполнения этих сжатий мышц, вы будете существенно усиливать прокачивающие действия тела.

Мы часто можем почувствовать, что первыми холодеют наши руки и ноги. Поскольку руки и ноги являются периферийными участками тела, циркуляция жидкостей в них имеет тенденцию к замедлению, вследствие чего в них накапливается много токсинов.

(А) РУКИ

Для того чтобы активизировать действия по прокачиванию через руки, начните со стискивания кулаков и с подгибания вниз четырех пальцев рук (исключая большие пальцы) с сильным прижатием их к ладоням. Когда вы почувствуете давление, переверните пальцы, как если бы вы перевернули лист бумаги. Сильно прижмите большие пальцы к остальным пальцам (рис. 6-4). Вдохните и напрягите мышцы нижней части руки в области локтевой и лучевой костей (две кости предплечья). Некоторое время сохраняйте напряжение мышц,

затем расслабьте их. Постепенно вы почувствуете, как начинается сильное перекачивающее действие. Постепенно увеличивайте напряжение мышц для включения в этот процесс верхней части рук, сжимая мышцы вокруг плечевых костей (кости верхних частей рук). Практикуйте, пока не овладеете этим, а затем переходите к следующему шагу. Эти движения помогут вам перекачивать сексуальную энергию вверх.

РИСУНОК 6-4

Качающее воздействие рук

(Б) НОГИ

Для того чтобы активизировать действия по прокачиванию через ноги, начните с сильного прижатия подошв ступней к полу и с растопыривания пальцев ног. Сначала отводите наружу мизинцы ног, затем четвертые, третьи, вторые и, наконец, большие пальцы ног (рис. 6-5(а)). Это разведение пальцев в стороны будет в существенной степени активизировать мышцы и сухожилия ног для создания прокачивающего действия. Поскольку в ступнях ног очень много сухожилий, то сильное прижатие пальцев ног к полу будет ощущаться как хватательное действие. Теперь сожмите пальцы, все еще удерживая их разведенными и все еще прикасаясь подошвами к полу (рис. 6-5(б)). Ощутите, что вы как будто вдыхаете через ступни, и напрягите мышцы ног вокруг большеберцовых и малоберцовых костей (кости нижней части ног). Некоторое время удерживайте напряжение мышц, затем расслабьте их. Постепенно перемещайтесь вверх к бедренным костям, сильно сжимайте мышцы вокруг них, а затем расслабляйте их для увеличения прокачивающего действия. Эти движения помогут вам вытягивать сексуальную энергию вверх во время выполнения Оргазмического вытягивания вверх.

РИСУНОК 6-5

Качающее воздействие ног

(а) Для активизации мышц и сухожилий ног расставьте пальцы ног и прижмите их к полу

(б) Сожмите пальцы, сохраняя их полный контакт с полом

(В) ЯГОДИЦЫ

Ягодицы состоят из многих больших мышц и являются основным фактором, помогающим организовать течение вверх. Активизируйте эти мышцы, как бы вдыхая через них, подтягивая вверх обе ягодицы и стискивая их вокруг анального отверстия. Вы физически почувствуете, как будто вы поднимаетесь со стула, на котором сидите. Продолжайте напрягать мышцы, смещая теперь это напряжение в область костей таза. Удерживайте напряжение некоторое время, затем расслабляйте мышцы. Практикуйте несколько раз до тех пор, пока не овладеете этим.

Хотя описанные выше действия по напряжению групп мышц кажутся несколькими отдельными действиями, постепенное овладение этими движениями позволит вам в конечном счете осуществлять все это так, как если бы это было одним усилием.

(3) Объединение шагов

(а) Сядьте на край стула или станьте, удобно раздвинув ноги и слегка согнув их в коленях. Чувствуйте себя расслабленно и улыбайтесь самому себе. Затем напрягите тело и снова расслабьтесь. Эти действия приведут к большему расслаблению.

(б) Начинайте выполнять брюшное дыхание девять, восемнадцать или тридцать шесть раз. Выдохните, сделайте живот плоским и снова вдохните, не выпячивая живот.

(в) Стисните зубы. Прижмите кончик языка к нижней передней части челюстей и зубов и к плоской части нёба и втяните подбородок. Стисните кулаки, напрягите мышцы нижней части рук, расставьте пальцы ног, прижмите пальцы ног и ступни к полу и напрягите мышцы вокруг костей обеих ног. Удерживайте это напряжение некоторое время. Снова напомним, что, хотя все эти действия и кажутся раздельными, при достаточной практике по мере овладевания ими они превратятся в единое легко выполняемое действие.

(г) Выдохните и расслабьтесь.

(е) Теперь вдохните, сделайте задержку дыхания и стисните ступни, кулаки, зубы, промежность и ягодицы. Выдохните и расслабьтесь.

(ж) Вдохните снова, сделайте задержку дыхания, стисните зубы, кулаки, ступни, промежность и ягодицы; отогните крестец назад, слегка выгнув дугой спину, чтобы помочь энергии более легко течь вдоль позвоночника. Выдохните и расслабьтесь.

(з) На этот раз прибавьте движение глаз вверх; взгляд вверх поможет фокусировать энергию по направлению к мозгу. Практикуйте снова: вдох, задержка, стискивание всего, взгляд вверх. Выдохните и расслабьтесь.

(е) Теперь время добавить последний элемент, который заставит энергию течь вверх в мозг. Выполните все стискивания, а затем серию из девяти сильных сжатий промежности. Эти сжатия являются существенными для поддержания оргазма в теле и для продвижения его вверх.

2. Практика в возбужденном состоянии

а. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Теперь, когда вы попрактиковали все упражнения на стискивания, вы готовы попробовать применить Оргазмическое вытягивание в возбужденном состоянии. Для того чтобы достичь возбужденного

состояния, вы будете массировать груди и стимулировать клитор в любой позиции, к которой вы привыкли. Когда вы достигнете того, что вы считаете высшей степенью возбуждения, подождите некоторое время, чтобы понять, что вы дойдете до кульминации. Затем стисните все и, задерживая дыхание, одновременно выполните девять сильных сжатий. Позже, когда мы будем полностью описывать Оргазмическое вытягивание вверх, мы углубимся в подробности того, как двигать сексуальную энергию вверх.

Вы заметите, что после вашего первого Оргазмического вытягивания будет наблюдаться передача возбужденной энергии вверх, причем сначала она будет двигаться вверх вдоль позвоночника к макушке головы и к шишковидному телу (по каналу Управителя), затем вниз (по каналу Действия), как она движется по Микрокосмической орбите. Когда вы почувствуете, что энергия заполнила Микрокосмическую орбиту, вы начнете двигать возбужденную энергию оргазма в яичники, затем в левую и правую почки, к печени, селезенке и легким и, наконец, к левой и правой сторонам мозга, завершая то, что мы называем «оргазмом органов и желез тела». Дополнительное стимулирование еще больше поднимет уровень сексуального возбуждения, и вы сможете практиковать следующий цикл Оргазмического вытягивания. Если вы желаете, вы можете выполнить серию из трех-шести вытягиваний. Практикуйте от трех до шести повторений раз или два в день, и вы очень быстро разовьете свою способность выполнять Оргазмическое вытягивание. Практикуйте до тех пор, пока вы не сможете полностью управлять передачей оргазма вверх, мысленно осуществляя циркуляцию оргазма по Микрокосмической орбите ко всем органам и железам тела, увеличивая тем самым количество энергии, поступающей в мозг. Вы убедитесь в том, что по мере того, как управление Оргазмическим вытягиванием постепенно смещается внутрь, этот процесс будет требовать все меньших и меньших мышечных усилий. В конце концов, после полугодовой или годовой практики управление станет полностью внутренним.

6. ВАЖНОСТЬ ЭНЕРГИИ ДОБРОДЕТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВ

Подъем вверх энергии *ци* органов и желез тела для увеличения сексуальной энергии яичников является одним из наиболее важных способов омоложения органов и желез тела и толчком для возвращения ощущений молодости. Наиболее омолаживающая энергия, энер-

гия добродетельных свойств, генерируется в следующих органах: (1) нежность - в почках и мочевом пузыре; (2) доброта - в печени и желчном пузыре; (3) честность, уважение, радость и счастье - в сердце и в тонкой кишке; (4) честность - в селезенке, желудке и поджелудочной железе; (5) справедливость - в легких и в толстой кишке.

Половые органы связаны со всеми основными органами и железами тела. Как утверждает даосская классика, при правильном стимулировании энергия желез и органов будет добавляться к полной энергии сексуального возбуждения и все исходящие из них энергии добродетелей будут объединяться с лучшей из энергий, которую мы знаем - с энергией сострадания. Если вы сможете перенаправить энергию сострадания обратно в органы, вы зарядите их до максимальной степени и для отрицательной энергии не останется места. Если у вас в органах тела накопилось слишком много отрицательной энергии и вы не пытаетесь удалить ее, когда вы умножаете свою сексуальную энергию, то количество отрицательной энергии будет увеличиваться, вследствие чего будут увеличиваться ваши отрицательные эмоции.

Медитация на Микрокосмической орбите, Внутренняя улыбка, Шесть целительных звуков и Целительная любовь - все эти практики помогают преобразовать энергию отрицательных эмоций в энергию добродетелей. Более экстенсивная практика преобразования отрицательной энергии в энергию добродетелей и смешивания всех добродетелей с энергией сострадания будет описана позже при ознакомлении с практикой целительного Дао, называемой «Слиянием пяти элементов». При полном сексуальном возбуждении органы и железы тела и нервная система также будут развиваться в максимальной степени.

в. МАССИРОВАНИЕ ГРУДЕЙ ПРИВЕДЕТ К ПОДЪЕМУ ЭНЕРГИИ *ЦИ* ОРГАНОВ И ЖЕЛЕЗ ТЕЛА

Когда вы массируете груди или клитор, осознавайте ту энергию *ци*, которая активизируется при стимулировании многочисленных нервных окончаний, которые их пронизывают. Нервные окончания соединены со всеми основными органами и железами тела, начиная от макушки головы и шишковидного тела. От этой точки вы начнете ощущать стимулирование всех желез и органов по мере того, как это ощущение будет опускаться и течь по вашему телу. Мысленно заставляйте энергию *ци* желез и органов течь к грудям, смешивая при этом свои энергии для производства наилучшей возможной *ци* органов и

желез. Это специальное смешивание энергий *ци* желез и органов может иметь весьма мощный созидательный и целительный эффект.

(1) Возбуждение *ци* желез

Когда некоторые железы стимулируются к выделению своих гормонов (рис. 6-6), активизируются органы, с которыми они связаны, и в конечном счете оказывается воздействие на каждую клетку тела. Стимулирование грудей в особой степени воздействует на шишковидное тело, гипофиз и тимус.

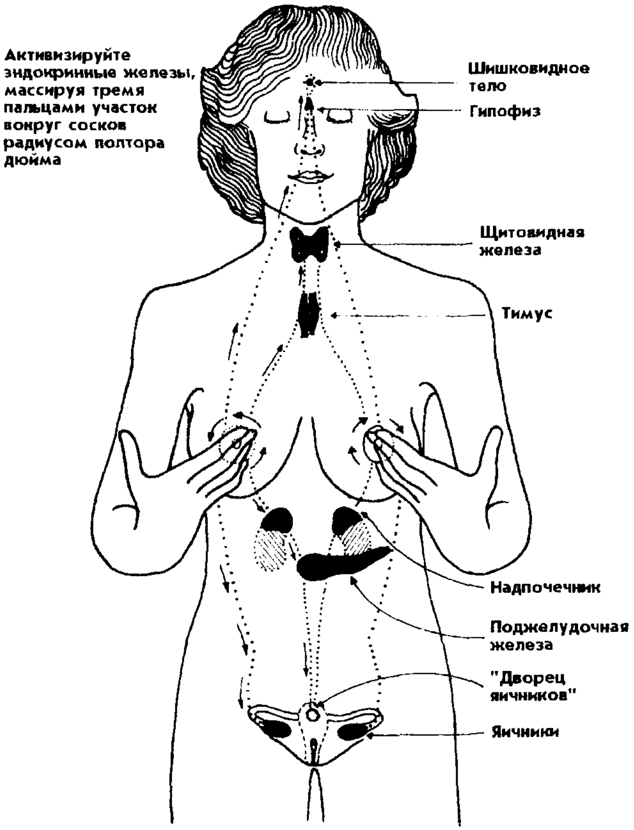


РИСУНОК 6-6

Активизация эндокринных желез

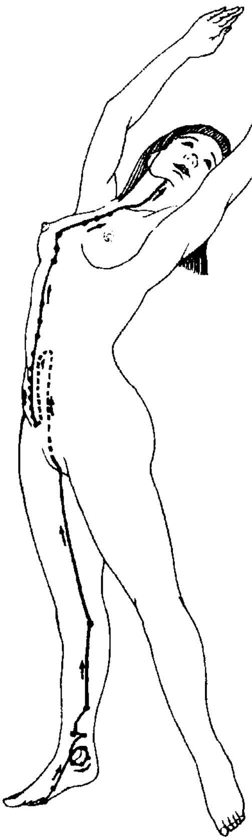


РИСУНОК 6-7
Маршрут меридиана почек

(А) ЦИ ШИШКОВИДНОГО ТЕЛА

Меридиан почек проходит через груди (рис. 6-7), и если вы используете пальцы для нежного массирования сосков, то подобная стимуляция активизирует почки и мочевой пузырь, которые, в свою очередь, помогают активизировать половые железы. Клитор, имеющий непосредственную связь с шишковидным телом, расположен-

ным в макушечном энергетическом центре в верхней части головы и являющимся наивысшей гормональной точкой, реагирует на ощущения в этой точке и, в свою очередь, приводит сюда ощущения. Шишковидная железа является таймером и компасом тела и в более продвинутых практиках обладает способностью отражать свет. Когда она полностью развита, она в состоянии видеть истинный свет созидания и может привести дух обратно к месту его происхождения (рис. 6-8).

РИСУНОК 6-8

(Б) ЦИ ГИПОФИЗА

Из шишковидного тела ощущение спускается к следующей железе на «гормональном пути», к гипофизу, расположенному в задней части энергетического центра под названием «третий глаз». Эта железа оказывает широкий диапазон воздействий на рост, обмен и другие функции тела. Даосы считают, что гипофиз управляет интеллектом, мышлением и памятью. Гипофиз является основной железой, из которой активизируются все остальные железы.

(В) ЦИ ЩИТОВИДНОЙ И ПАРАЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗ

Когда энергия продолжает спускаться по гормональному пути, активизируются щитовидная и паращитовидная железы. Щитовидная железа расположена по обеим сторонам трахеи, или дыхательного горла, близко к гортани, и состоит практически из тех же тканей, что и предшествующий ей гипофиз. Находясь недалеко от точки С-7, щитовидная железа соответствует энергетическому центру С-7. Это железа, которая является жизненно важной для роста. В большей степени, чем у мужчин, у женщин эта железа увеличивается во время сексуального возбуждения, менструаций или беременности. Даосы считают, что эта железа является одним из наиболее важных энергетических центров тела, регулирующим клеточный обмен в теле и управляющим ростом и развитием тела и ума. Считается также, что она осуществляет связь между мозгом и органами воспроизведения.

(Г) ЦИ ТИМУСА

Следующей на ведущем вниз «гормональном пути» идет вилочковая железа, или тимус, – «железа омоложения», расположенная в сердечном энергетическом центре над сердцем и частично вокруг верхней части сердца. Эта железа является лимфатическим органом (относящимся к лимфатическим железам), который достигает максимальных размеров к началу половой зрелости, а потом постепенно уменьшается в размерах и снижает свою активность. Даосы считают, что если правильно активизировать эту железу и гармонизировать ее энергией гипофизного энергетического центра и производящей силой половых органов, то она может обратить процесс старения.

(Д) ЦИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Затем энергия спускается к поджелудочной железе, размещенной под желудком между печенью и селезенкой. Поджелудочная железа осуществляет контроль над пищеварением, температурой тела и уровнем сахара в крови.

(Е) ЦИ НАДПОЧЕЧНИКОВ

Если спускаться дальше, то следующими идут надпочечники, расположенные над почками в энергетическом центре надпочечников, Т-11. Надпочечники, или «энергетические железы», поддерживают работу почек, но они являются также основными производителями адреналина в теле. Адреналин представляет собой гормон, который стимулирует работу сердца, тимуса, печени, селезенки и поджелудочной железы. Кроме того, надпочечники поддерживают функционирование почек, спинного мозга, нервной системы, костей и костного мозга. Стимулирование надпочечников увеличивает силу и живость как физической, так и умственной деятельности.

(Ж) ЦИ *ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ*

Когда осуществляется массирование меридиана почек, проходящего через груди, имеет место стимулирование почек. В свою очередь, стимулируются также и все другие железы, пока не будут активизированы половые органы, расположенные в конце этого гормонального пути. Гормональные выделения половых желез ответственны за сексуальную реакцию, сексуальную энергию и за функции воспроизведения. Половые железы включают в себя влагалище, матку и груди, но женский сексуальный энергетический центр находится во дворце яичников. Теперь пробуждены все другие энергии.

Уравновешивание и подъем энергетического уровня желез тела является важной составной частью даосского способа развития, целения и укрепления физического тела. Это же является решающе важным на высших уровнях практики, на которых все железы предоставляют питательные вещества и энергии для формирования духовного тела.

(2) Возбуждение *ци* органов

Если железы активизированы, то реакцию на это можно почувствовать в жизненно важных органах тела. Эта реакция имеет физические и ментальные проявления, описанные ниже.

(А) ЦИ ЛЕГКИХ И ТОЛСТОЙ КИШКИ

Первой *ци*, которую можно почувствовать, является *ци* легких и связанного с ними органа – толстой кишки. Свойствами легких являются сухость и холодность; их благодетельными энергиями хороших свойств являются храбрость и добродетельность. Чувство добродетельности у разных людей может быть различным. Оно может ощущаться как правильный образ жизни, или как «высокий» образ жизни,

или как ощущение яркого белого цвета – чистого, свежего и возвышенного. Почувствуйте, как эта энергия генерируется в легких.

Отрицательными эмоциями легких являются печаль и горе. Чувства эти могут испытываться как нечто плоское или в виде сплющенного шара; они могут быть серыми, затхлыми, холодными и низкими, бессильными, угнетенными. Поскольку вам эти ощущения не нравятся, развивайте хорошие свойства и соединяйте себя с вышеуказанными хорошими чувствами легких: чистотой, свежестью, подъемом. Приведите эти хорошие чувства к грудям.

Готовность *ци* легких проявляет себя физически более быстрым дыханием и обильным выделением слюны, которую вы должны быстро глотать. Эти признаки указывают на то, что *ци* легких готова к продвижению.

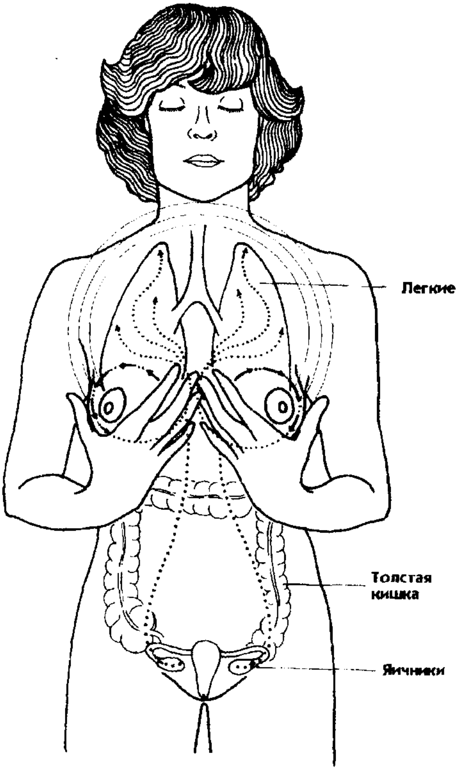


РИСУНОК 6-9

Ци легких и толстой кишки

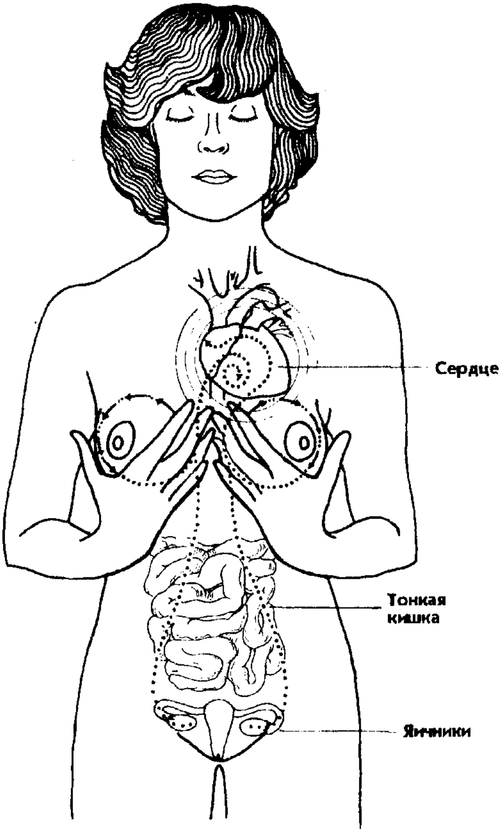


РИСУНОК 6-10

Ци сердца и тонкой кишки

(Б) ЦИ СЕРДЦА И ТОНКОЙ КИШКИ (РИС.6-10)

Следующей является *ци* сердца; связанным с сердцем органом является тонкая кишка. Сердце содержит горячую энергию. Его благодетельными свойствами являются честность, уважение, радость и счастье. Эти благодетели проявляются в ощущении прямизны и открытости; они являются ярко-красными, теплыми, полными, комфортабельными, надежными и удовлетворяющими. Отрицательными про-

явлениями сердца и тонкой кишки являются нетерпеливость, вспыльчивость и жестокость. Они могут ощущаться как нечто острое, грязное, обжигающее, шумное, раздражающее – все ощущения, которых вам не хотелось бы иметь в вашей системе.

Физические проявления сердечной энергии обнаруживаются наблюдением повышенной подвижности языка, повышенного выделения слюны и рычащих звуков, идущих из горла. Все это признаки того, что *ци* сердца готова.

(В) ЦИ СЕЛЕЗЕНКИ, ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (РИС.6-11)

Третья *ци* ощущается в селезенке и в связанных с нею органах – желудке и поджелудочной железе. Свойством селезенки является умеренная, гармоничная энергия. Связанным с ней хорошим качеством является справедливость и такие ощущения, как расширенность грудной клетки, чистота, мягкость и уравновешенность, гладкость. Отрицательные эмоции проявляются в нерегулярности, облачности, сырости, неопределенности, непропорциональности.

Физические проявления энергии этих органов могут быть обнаружены, когда ваши руки имеют желание хватать и стискивать груди. Это указывает на то, что энергия селезенки готова.

(Г) ЦИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (РИС. 6-12)

Следующей является *ци* почек и связанного с ними органа – мочевого пузыря. Их свойством является холодная энергия, их хорошими свойствами являются нежность, бдительность и спокойствие. Все это может ощущаться как круглое, полное, обширное, ярко-голубое, свежее, прохладное и комфортабельное, приятное для уха, мягкое и на вкус сладкое как мед. Отрицательными ощущениями являются страх, стресс, испуг, неуклюжесть, малые размеры, сжатость, темнота, серость, облачность, простуда, теснота и замкнутость, разбросанность.

Физические проявления энергии этих органов могут наблюдаться в виде ощущения того, что вас затапливает жидкость из влагалища. Это означает, что *ци* почек готова.

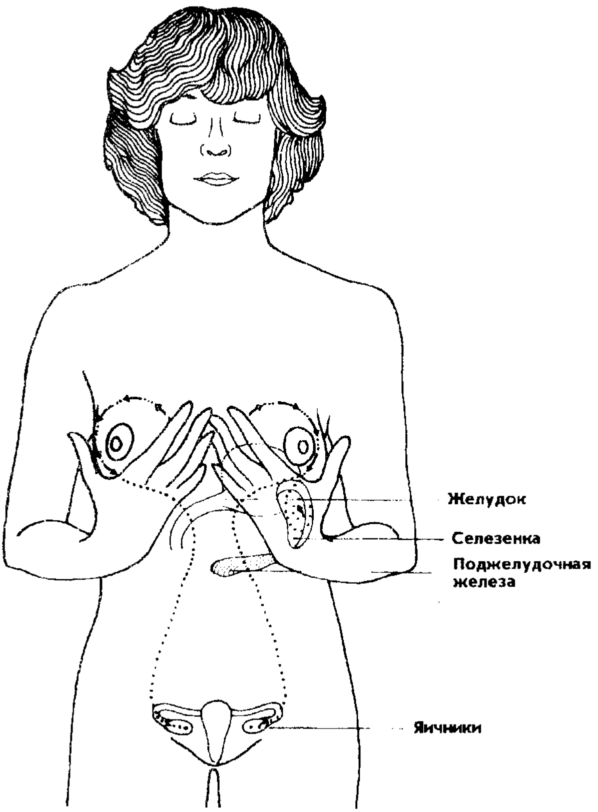


РИСУНОК 6-11

Ци селезенки, желудка и поджелудочной железы

(Д) ЦИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (РИС. 6-13)

Следующей будет ощущаться *ци* печени. Связанным с печенью органом является желчный пузырь. Их свойствами является теплое и энергичное. Добродетелями являются доброта и самораспространение. Это может ощущаться как круглое, ровное, мягкое, зеленое, сладкое, ароматное, теплое и приятное, питательное, как ощущение нежного расширения. Отрицательными эмоциями являются гнев, аг-

рессивность, высокомерие, которые могут ощущаться как нечто, похожее на копье или острое, как облачное, горячее и взрывчатое, громкое, болезненное, жесткое, грубое и горькое.

Физическим проявлением *ци* этих органов является ощущение того, что глаза наполняются слезами. Это является указанием того, что *ци* печени готова.

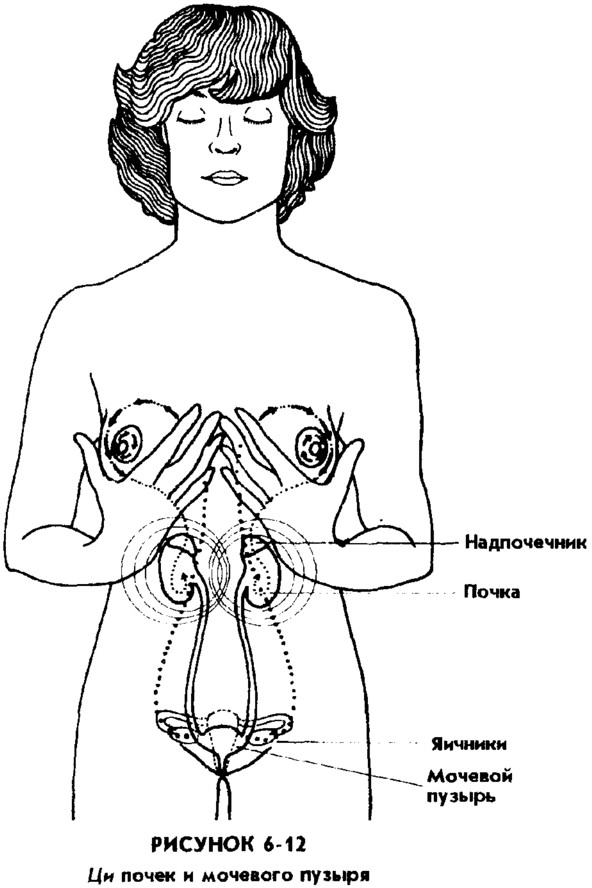


РИСУНОК 6-12

***Ци* почек и мочевого пузыря**

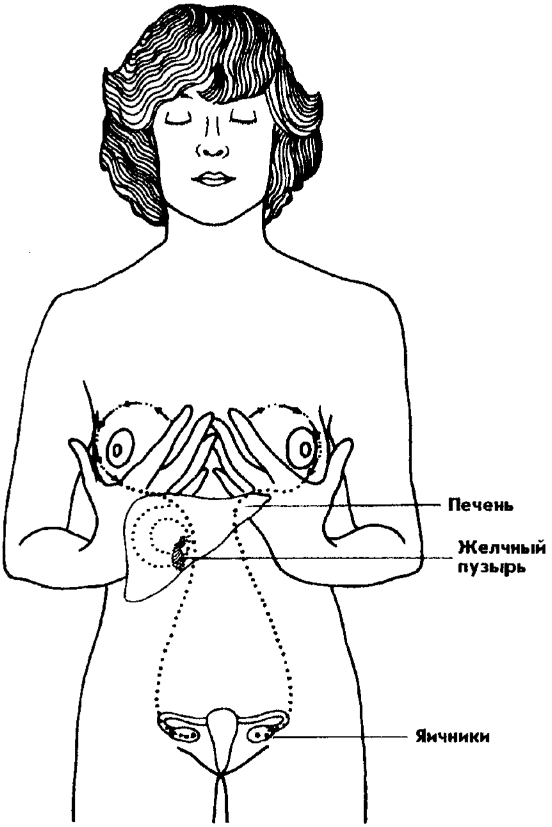


РИСУНОК 6-13

Ци печени и желчного пузыря

(Е) ЦИ КОСТЕЙ

Следующей можно будет почувствовать *ци* костей. Если вы почувствуете что-то вроде сосания языка, значит *ци* из костей готова.

(Ж) ЦИ СУХОЖИЛИЙ И МУСКУЛАТУРЫ

Ци сухожилий и мускулатуры готова и проявляет себя, если вы чувствуете, что что-то поднимает ваши ноги.

(З) ЦИ КРОВИ

Ци крови готова, когда вы делаете движения, направленные на то, чтобы прикоснуться к своим влагалищу и клитору.

(И) ЦИ МЯГКИХ ТКАНЕЙ

И наконец, вы почувствуете *ци* мягких тканей. Эта *ци* будет готова, когда вы почувствуете страстное желание массировать соски, влагалище и клитор.

3. Процедура массирования грудей

Начинайте процедуру массирования грудей для активизации сексуальной энергии яичников, которая, в свою очередь, будет активизировать энергию желез и органов тела. Это упражнение может выполняться в положении сидя на стуле или на краю кровати.

а. НАЧИНАЙТЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сядьте. Так же как и в случае Яичникового дыхания, вам потребуется постоянное и довольно сильное давление на отверстие влагалища, особенно на клитор. Сядьте на достаточно твердый круглый предмет вроде шарика или свернутой мочалки из махровой ткани. Вследствие стимулирования области половых органов вы можете немедленно испытать приятные ощущения. Если вы имеете хорошую практику в цигун «Железная рубашка» или с Микрокосмической орбитой, то эти предметы вам не потребуются.

б. ВЕДИТЕ *ЦИ* ВВЕРХ ВДОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА

На этой стадии своей практики вы должны быть в состоянии втянуть вверх среднюю и заднюю части анального отверстия, тем самым проталкивая *ци* вверх через позвоночный столб, а затем и до шишковидного тела. Удерживайте ее там некоторое время. Затем втяните вверх левую и правую стороны анального отверстия и ведите *ци* к левому и правому соскам.

в. РАЗОГРЕЙТЕ СВОИ РУКИ

Вдохните и энергично потрите руки друг о друга. Это разогреет ваши руки путем подвода к телу тепла через ладони и пальцы. Поместите ладони на груди, чтобы вы могли почувствовать входящее в кожу тепло рук.

г. МАССИРУЙТЕ ЖЕЛЕЗЫ

(1) Прижмите язык к нёбу.

(2) Поддерживая постоянный контакт с кожей, очень легко массируйте, используя второй, средний и четвертый пальцы обеих рук. Двигая правой рукой по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки, нежно надавливайте на грудную клетку в области грудей, очень медленно продвигаясь вниз в область мечевидного отростка под основанием грудины. Приведите сюда свое сознание.

(3) Для активизации желез надавите тремя пальцами на точку почек, расположенную приблизительно на полтора дюйма внутрь от соска. Эту точку можно найти, если поместить второй сустав среднего пальца каждой руки непосредственно на сосок, а ладони прижать к телу. Пальцы автоматически расположатся так, что их кончики будут указывать на точку почек. Используйте те же самые три пальца и массируйте, делая вращательные движения вокруг этих точек по направлению к центру (правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки). Эти круги будут затрагивать меридианы почек, печени, перикарда и селезенки.

(4) Продолжайте массировать свои груди кончиками пальцев, едва касаясь кожи и делая нежные вращательные движения. Массируйте очень медленно, делая вращательные движения по направлению от центра (правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки). Приведите сюда свое сознание.

(5) Когда вы почувствуете, что клитор активизировался, сексуальная энергия будет подниматься к голове и активизировать шишковидную железу. Когда энергия начнет излучаться из гипофиза как сигнальный огонь маяка, вы можете почувствовать наличие в голове некоторого давления.

(6) Продолжайте массаж и перемещайте свое внимание вниз к излучающему голубой свет гипофизу, ощущая интенсивное давление в области лба.

(7) Позвольте активизированной энергии спуститься к щитовидной и паращитовидной железам. Почувствуйте расширение этих двух желез по мере того, как они активизируются энергией *ци* половых желез, шишковидного тела и гипофиза, а затем почувствуйте, как они излучают энергию наружу. Смешайте их *ци* с *ци* двух верхних желез. Пусть эта специальная смесь *ци* этих желез течет вниз к тимусу.

(8) Продолжайте нежно массировать груди и установите внимание своего ума на тимус, активируя эту железу. Почувствуйте, как она

расширяется и расцветает как цветок. Смешайте вместе все собранные до сих пор *ци* и позвольте их энергии излучаться в направлении груди. Мысленно смешайте их *ци* в области грудей.

(9) Позвольте смешанной таким образом *ци* течь вниз к поджелудочной железе и почувствуйте, как эта железа активизируется. Пусть энергия поджелудочной железы течет к грудям.

(10) Позвольте уму сконцентрироваться на надпочечниках, и пусть смешанная вами энергия активизирует их. Когда вы почувствуете, что они активизированы, расширились и выделяют свою специальную энергию, приведите эту энергию к грудям, где будут смешиваться энергии всех желез. Эта энергия желез позволит активизировать *ци* органов тела.

д. МАССАЖ ОРГАНОВ

(1) Осознавайте свой нос и легкие и продолжайте слегка потирать свои груди, ощущая, как *ци* из тимуса активизирует *ци* грудей и легких. Ощущайте энергию справедливости как нечто прямое, ярко-белое, чистое и расширяющееся. Заполните легкие и направьте их *ци* к грудям.

(2) Осознавайте свои язык и сердце. Почувствуйте энергию *ци*, идущую от сердца, в виде радости, счастья, уважения и чести и направьте эту энергию к грудям. Думайте о грудях как о плавильных тиглях, которые сплавляют энергии желез и органов, переплавляя их в очень специальный вид гормональной энергии и в некоторый вид сострадания, которые способны омолодить железы, органы и всю систему.

(3) Направьте свое внимание на рот; вращая губами, осознавайте, как сексуально возбужденная энергия активизирует энергию селезенки. Поднимите добродетельную энергию справедливости и почувствуйте ее проявление в грудной клетке в виде некоторого широкого раскрытия. Почувствуйте энергию *ци* селезенки и направьте ее к грудям. Почувствуйте плавление благодетельных свойств.

(4) Теперь направьте сексуальную *ци*, исходящую из клитора и грудей, к почкам. Активизируйте *ци* почек и распространяйте добродетельную энергию нежности, бдительности и спокойствия, ведя ее к грудям. Когда вы трете свои груди и активизируете *ци* каждого органа, эта *ци* автоматически течет к грудям. Почувствуйте, как *ци* начинает сплавляться с добродетелями всех других *ци*, объединяясь с ними в очень специфическую *ци*.

(5) Направьте сексуальную *ци* к печени для активизации *ци* печени. Разбудите в себе добродетельное чувство доброты, а также ощущение саморасширения, и также приведите эти чувства к грудям. К этому времени вы должны почувствовать, как влагалище становится влажным от выпотевания его стенок и от выделения жидкого секрета желез. Скоро клитор наполнится кровью и выпрямится, а соски станут более твердыми. Большие срамные губы влагалища почти вдвое увеличатся в размере. Разбухнут также и малые срамные губы.

(6) Затем поместите ладони на колени, сконцентрируйте свое внимание на грудях и ощутите там энергию. К настоящему времени вы накопили в грудях много энергии, где все энергии сплавились в *ци* сострадания. Соски стали твердыми и выпрямились, груди увеличились в размерах. Пусть энергия течет в соски, как через воронку; вы же в это время испытываете покалывающую теплоту сексуального возбуждения. Подождите несколько мгновений, пока энергия грудей не накопится в сосках, а затем, используя свою мысленную концентрацию, позвольте энергии спуститься по прямой линии к яичникам. Направить туда *ци* может помочь ваш «внутренний глаз». Сделайте паузу и почувствуйте накопленную энергию грудей и энергию яичников.

(7) Осознайте свое дыхание и сконцентрируйте внимание на яичниках, посылая каждый выдох непосредственно в яичники. Концентрируйтесь на яичниках и используйте мысли и некоторые мышцы, чтобы двигать малыми и большими губами влагалища, пока не почувствуете, что они разбухают. Лонно-копчиковая мышца напряжется, затем она расслабится и начнет пульсировать. Почувствуйте увеличение пульсаций влагалища, почувствуйте, как они раскрываются и закрываются, как лепестки цветка. Когда эта энергия станет сильной, закройте влагалище и ведите энергию из обоих яичников для их слияния во дворец яичников (расположенный на три дюйма ниже пупка около шейки матки). Вы можете слегка напрячь шейку и сконцентрировать сексуальную энергию в этой точке. Вы входите в фазу оргазма. Используя эту практику, вы сможете направлять оргазм внутрь и увеличить его силу в такой степени, о которой никогда и не мечтали.

Вы завершили первую стадию Оргазмического вытягивания. Приготовленная *ци* состоит теперь из сексуальной энергии и энергий желез, органов и добродетелей. Прежде чем заниматься дальше Оргазмическим вытягиванием, практикуйте в течение недели эту стадию, активизируя клитор, тимус и шишковидное тело. Вы действительно почувствуете *ци* в этих областях. В течение следующей недели практи-

куйте это упражнение, двигаясь теперь к легким, сердцу, селезенке и так далее. Если вы хорошо освоите всю последовательность, то активирование всех желез и органов и сбор их *ци* будет отнимать от пяти до десяти минут за одно занятие.

Когда вы почувствуете, что во «дворце яичников» собралась готовая *ци*, вы можете начинать Оргазмическое вытягивание.

4. Процедура Оргазмического вытягивания: движение вверх *ци* возбужденных желез и органов – шаг за шагом

а. НАЧИНАЙТЕ С МАССИРОВАНИЯ ГРУДЕЙ

Используйте то же самое положение сидя, которое вы использовали ранее при массировании грудей. Если вы сидите на стуле, расположите свои ступни плоско на полу. Если вам требуется большее стимулирование, вы можете использовать описанный ранее твердый круглый предмет для надавливания на отверстие влагалища и для прикосновения к клитору. Стимулируйте себя путем потирания грудей и активизации *ци* органов и желез. Сплавьте их энергии с сексуальной энергией для получения энергии целения и сострадания. Направьте сексуальную энергию из сосков вниз к яичникам; распространите ее на область яичников и половых органов, сконцентрировав ее в конечном итоге во «дворце яичников».

б. ВЫПОЛНИТЕ МЫШЕЧНОЕ СЖАТИЕ В МОМЕНТ ОРГАЗМА

Когда вы приближаетесь к оргазму или находитесь внутри оргазма, глубоко вдохните через нос. Одновременно стисните оба кулака и сделайте ступнями хватательное движение, как будто вы рвете когтями пол или «всасываете» пол вакуумным насосом. В то же самое время стисните челюсть, уплотняя черепную «помпу» в задней части шеи и сильно прижмите язык к верхней части рта.

в. ПРИВЕДИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ ВНИЗ К ПРОМЕЖНОСТИ (К *ХУЭЙ-ИНЬ*)

Еще раз вдохните и втяните вверх всю анально-половую область, концентрируясь на точке *хуэй-инь* (промежность), на мочеполовой

диафрагме и, особенно, на передней части промежности. Проталкивайте энергию из «дворца яичников »вниз к промежности путем максимально возможного сжатия больших и малых срамных губ, ощущая при этом, как стискивается клитор. Задержав на некоторое время дыхание, снова вдохните и напрягите и вытолкните вниз переднюю часть ануса. Почувствуйте, как сексуальная энергия выталкивается вниз и собирается в области промежности. Размяв все мышцы, вдохните, стисните кулаки и зубы и повторно выталкивайте вверх «дворец яичников» и область половых органов, удерживая при этом энергию в передней части промежности. Выполните девять таких сильных сжатий, вдыхая без выдохов. Каждый раз проталкивайте энергию вниз из «дворца яичников» к передней части промежности. Очень важно удерживать энергию в области промежности. Если вы упустите сексуальную энергию, она опустится к половым органам или вытечет через влагалище и вы должны будете начать упражнение с начала. Удерживать энергию в некоторой точке - значит настроить на эту точку свой ум и сконцентрировать на ней внимание. Когда вам начнет недоставать воздуха, выдохните и расслабьте все мышцы тела. Вы сможете почувствовать, как энергия мечется во все стороны в области половых органов, особенно в этот период отдыха. Используйте ум для приведения энергии из «дворца яичников» к передней части промежности.

После практикования этого упражнения в течение недели или двух вы можете почувствовать, что мышечные сжатия автоматически втягивают ваше влагалище и сжимают клитор. Будет казаться, что анальное отверстие очень крепко закрыто. Помните, что, пока не указано иначе, дыхание всегда производится через нос. На выдохе все тело должно расслабляться. Позвольте всем напряжениям вытекать из вас, как если бы вы занимались медитацией. Практикуйте это упражнение как минимум одну неделю.

г. ПОДНИМАЙТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К КРЕСТЦУ, ВЫГИБАЯ ДУГОЙ КРЕСТЕЦ И АКТИВИЗИРУЯ КРЕСТЦОВУЮ «ПОМПУ»

Начните с возбуждения грудей для стимулирования энергий желез и органов и для того, чтобы сплавить эти энергии с сексуальной энергией. При вдохе стисните кулаки, ступни и зубы, напрягите шею. Подтяните вверх всю область половых органов, мочеполовую диафрагму, анус и, особенно, влагалище. Выталкивайте энергию к клитору и толкайте ее дальше к промежности. Отдохните немного, снова вдох-

ните и сожмите переднюю часть ануса, вытягивая сексуальную энергию вниз из яичников к промежности. Задержав немного дыхание, снова вдохните и сожмите среднюю часть ануса. В то же самое время сожмите заднюю часть ануса и подтяните ее в направлении копчика, расположенного чуть выше нижнего кончика позвоночника, протягивая сексуальную энергию вверх через промежность к копчику. Почувствуйте, как она входит в щелевое отверстие крестца.

Активизируйте свою крестцовую «помпу» за счет выпрямления крестца путем выгибания его назад и наружу. Это облегчит подъем энергии *ци*. Удерживайте энергию в области крестца и продолжайте вдыхать и вытягивать сексуальную энергию из «дворца яичников» и половых органов, пока не почувствуете, что энергия в ваших клиторе и влагалище начала убывать. Иногда это требует от трех до девяти вдохов с возрастающими по силе сжатиями мышц. Более сильное стискивание ягодиц может помочь вам заставить целительную сексуальную энергию (*цзин-ци*) войти в крестец. Когда вы не сможете больше вдыхать, выдыхайте. Затем расслабьтесь и позвольте своим крестцу и шее вернуться в нормальное состояние. Этот период отдыха вызовет активизацию крестцовой и черепной «помп». По мере того как крестец начинает открываться для большего потока *ци*, вы постепенно начнете ощущать, как что-то входит в канал позвоночного столба.

Если вы хорошо практиковали Яичниковое дыхание или уже открыли свою Микрокосмическую орбиту, то этот шаг Оргазмического вытягивания будет намного более легким. В противном случае прокачивание энергии через крестцовый участок будет несколько трудным делом, поскольку, как уже указывалось ранее, сексуальная энергия является более плотной, чем другие типы *ци*, а возбужденная сексуальная энергия является еще более плотной. Именно здесь вступает в действие крестцовая «помпа». Как указывалось при описании Яичникового дыхания, когда сексуальная энергия входит в щелевое отверстие крестца, некоторые люди испытывают боль, пощипывание или «покалывание булавками». Это не должно тревожить вас. Не забывайте, что вы можете помочь сексуальной энергии перемещаться вверх через копчик, время от времени нежно массируя эту область через шелковую ткань.

д. ВЫГИБАЯ СПИНУ НАРУЖУ, ВЫТЯГИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К ТОЧКЕ Т-11

Если вы смогли провести энергию через крестец, то потратьте следующую неделю на то, чтобы вытянуть энергию к точке Т-11 (на спине, напротив солнечного сплетения). Повторяйте те же самые процедуры: возбуждение, стискивание всего и вдыхание воздуха. Прокачивайте энергию к промежности, крестцу, а затем к точке Т-11. И снова, поскольку сексуальная энергия является более плотной, чем жизненная сила (*ци*), то вы должны приспособиться к этому путем выгибания спины наружу, как если бы вы опирались спиной о стену и старались выпрямить спину, прижимая ее к стене. Это увеличит прокачивающие действия и будет способствовать более свободному прохождению *цзин-ци*. Удерживайте энергию в точке Т-11, пока не почувствуете, что эта точка наполнилась энергией. Используйте девять сильных сжатий мышц. Каждый раз приводите энергию из ее источника во «дворце яичников» к точке Т-11; каждый раз вдыхайте, не делая выдоха между вдохами. Затем выдохните и расслабьте каждую часть своего тела, мысленно продолжая вести поток *ци* от «дворца яичников» к точке Т-11.

е. ВЫТОЛКНИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ ИЗ ГРУДИНЫ И ПРИВЕДИТЕ ЕЕ К ТОЧКЕ С-7

Вашей следующей точкой остановки является точка С-7 (в основании шеи). Выполняйте практику так же, как это описано выше: продолжайте вытягивать энергию к промежности, к крестцу (отгибая его), к точке Т-11 (выгибая спину назад) и к точке С-7, толкая грудину назад по направлению к точке С-7 у основания шеи. Это поможет увеличить всасывающее действие позвоночника, активизировать тимус, соединить шейные и грудные позвонки и протолкнуть сексуальную энергию вверх.

ж. ВЫПРЯМИТЕ СПИНУ И ПРИВЕДИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К ОСНОВАНИЮ ЧЕРЕПА (К «НЕФРИТОВОЙ ПОДУШКЕ»)

Следующей точкой остановки является ваша «нефритовая подушка» (размещенная в задней части головы между точкой С-1 и основанием черепа). Выполняйте все так же, как было описано ранее:

продолжайте вытягивать энергию вниз из «дворца яичников» к промежности, к крестцу (отгибая его), к точке Т-11 (выгибая участок спины с точкой Т-11 наружу и тем самым выпрямляя спину). Вдохните и протолкните энергию к «нефритовой подушке», затем втяните челюсть назад к основанию черепа. Это активизирует черепную «помпу». В этот момент стисните зубы, напрягите мышцы в задней части черепа и сильно прижмите язык к нёбу. Все эти действия увеличивают всасывающую способность черепной «помпы». Будучи наполненной энергией и уже начав прокачивать через себя энергию, черепная «помпа» может работать весьма интенсивно.

3. АКТИВИЗИРУЙТЕ ЧЕРЕПНУЮ «ПОМПУ» И ПРИВЕДИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К МАКУШКЕ (К ТОЧКЕ *БАЙ-ХУЭЙ*)

Следующей станцией для накопления энергии является точка *бай-хуэй*, расположенная на макушке вашей головы. Проведите вверх две воображаемые линии – от кончика носа и от кончика уха. Точка, в которой встретятся эти линии, является центром вашей головы, или макушкой. Попробуйте давить на различные точки этой области и найдите наиболее чувствительное место. Это точка *бай-хуэй*. Вы сможете убедиться, что правильно нашли эту точку, когда почувствуете, что ее достигла энергия.

Повторите тот же самый процесс возбуждения сексуальной энергии путем массирования грудей. Когда вы будете готовы, приведите энергию вниз из «дворца яичников» к промежности, вытяните ее к крестцу, к точкам Т-11 и С-7, выпрямите спину и вытяните энергию вверх к «нефритовой подушке». Слегка подберите челюсть и напрягите мышцы черепа для дальнейшей активизации верхней черепной «помпы». Удерживайте верхнюю часть спины выпрямленной. Обратите глаза и все другие органы чувств к макушке. Крепко прижмите язык к нёбу, чтобы помочь активизировать расположенную здесь черепную «помпу». Продолжайте тянуть энергию к макушке головы, пока не почувствуете, что количество возбужденной сексуальной энергии в нижних центрах уменьшается и почти вся энергия передана в верхний центр. Практикуйте девять сильных сжатий и продолжайте делать вдохи, каждый раз протягивая энергию от «дворца яичников» к макушке. Используйте ум, глаза и все остальные органы чувств для того, чтобы закрутить сексуальную созидательную энергию по спирали девять, восемнадцать или тридцать шесть раз, сначала по часовой

стрелке, а затем – против часовой стрелки. Если спиральное движение установилось, просто дайте ему продолжаться самому. Когда движение энергии по спирали будет закончено, отдохните немного и осознайте свое ощущение того, что энергия входит в мозг. Пусть избыток энергии течет по переднесрединному каналу, или каналу Действия, к третьему глазу, к носу, к горлу, сердечному центру, солнечному сплетению и, наконец, к пупку, где эта избыточная энергия может запасаться.

Когда энергия наконец войдет в вашу голову, это создаст какое-то особое ощущение тепла и покалывания. Обычным непосредственным ощущением является ощущение благополучия и удивительной освеженности. Некоторые люди утверждают, что они могут мыслить более ясно и более творчески. Это вполне возможно, поскольку они достигли той стадии, когда они легко могут автоматически преобразовать энергию *цзин-ци* в расширенное сознание. Как уже указывалось, эта сексуальная энергия позже, на духовных уровнях даосской практики, преобразуется в первоначальную *ци*, в чистую жизненную силу.

Помните, что в результате проведения этого массажа активизируются также все органы и железы тела.

5. Научитесь использовать свой ум для управления энергией *ци* возбужденных органов и желез

Практикуйте Оргазмическое вытягивание до тех пор, пока вы не сможете вытягивать сексуальную энергию вверх из яичников до шишковидного тела за одну «затяжку» через «соломину». Сначала просто двигайтесь от одной станции к другой. Позже вы почувствуете, что заднесрединный канал, канал Управителя, является более открытым. В конечном счете вы в состоянии будете установить внимание своего ума на яичниках и на шишковидном теле в области макушки головы и провести сексуальную энергию из яичников к мозгу по всему тому пути, который был ранее описан как «Пронизывающий канал», используя только силу мысли и всех органов чувств. До этого момента своей практики для направления энергии вверх вы использовали помощь мышечных усилий. На этой стадии, благодаря практике, мышцы хорошо развились и стали действовать автоматически. Это дает вам свободу использовать для направления вверх возбужденной *ци* органов и желез в конечном счете только силу мысли и органов чувств.

На то, чтобы во время практики почувствовать сексуальную энергию, требуется время. Не спешите и поддерживайте качательные действия «помп» и после выполнения упражнений в темпе ваших вдохов

и выдохов. В своей практике постепенно все больше используйте ум и все меньше используйте тело. Руководствуйтесь своим ощущением энергии.

а. «ЗОЛОТИСТЫЙ НЕКТАР»

Поскольку эта сексуальная энергия является по сравнению с другой сексуальной энергией более холодной и более созидательной, она не может навредить вам, если остается в голове. Когда вы почувствуете, что энергия заполнила ваш мозг, вы почувствуете также, как подобная меду жидкость течет из гипофиза вниз к носу, нёбу и языку. Вкус ее будет изменяться для различных людей и в различные дни. Она называется «золотистым нектаром» и может иметь изысканный вкус вроде шампанского, меда, кокосового сока или чего-то металлического. Язык может испытывать теплое покалывание. У некоторых людей энергия течет из мозга в гипофиз и далее вниз в нос, нёбо и рот, горло, сердце, солнечное сплетение и, наконец, в пупок. По мере продвижения вашей практики энергия яичников будет становиться гуще и ощущаться в конечном счете как мед, текущий из «банки» (мозга) в «котел» (пупок).

6. ЦИРКУЛИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЛЮБОВЬЮ

Во время занятий любовью нам необходимо не просто запасать энергию в мозге, а двигать ее по кругу - для того чтобы направлять избыточную энергию для оживления органов и желез тела. Этой циркуляции энергии способствует внутреннее давление, которое вы создаете во время Оргазмического вытягивания, когда вы напрягаете мышцы промежности и ягодиц. Когда вы выдавливаете энергию нижней части туловища в позвоночник и далее вверх, выдавливайте также энергию верхней части тела вниз, удерживая давление максимально долго. Когда вы делаете полный выдох, расслабьте все тело. Естественным направлением движения *ци* является движение по кругу вверх вдоль задней части тела и вниз - вдоль передней к пупку.

Продолжайте таким образом двигать сексуальную энергию по кругу до тех пор, пока ваш оргазм не перейдет вверх в органы, железы и высший центр. Поначалу на это может потребоваться от трех до девяти таких циклов, но после некоторого количества практики достаточно будет одного круга.

6. Оргазм органов

а. ХАРАКТЕРНЫЕ СВОЙСТВА КАЖДОГО ОРГАНА

В системе Дао полагается, что органы и железы тела являются местами создания и хранения положительных и отрицательных эмоций нашей жизни. Каждый орган и железа запасает и накапливает различные виды эмоциональной энергии. Если орган является истощенным и слабым, отрицательные эмоции легко входят в него или на него легко воздействуют другие органы тела. Если мы начинаем осознавать источник нежелательной энергии, мы будем иметь способ исправить положение. Ниже приводятся характерные свойства каждого органа (то есть связанные с ним органы, элементы и тому подобное).

(1) Легкие

Связанный орган: толстая кишка. Элемент: металл. Время года: осень – сухость. Отрицательные эмоции: печаль, горе, грусть. Положительные эмоции: чувство справедливости, самоотдача, всеприятие, пустота. Части тела: грудная клетка, внутренние части рук, большие пальцы рук. Органы чувств: нос – запах, слизь, кожа, прикосновение.

(2) Почки

Связанный орган: мочевой пузырь. Элемент: вода. Время года: зима. Отрицательная эмоция: страх. Положительные эмоции: нежность, бдительность, спокойствие. Части тела: внешняя сторона ступни, внутренняя часть ног, грудная клетка. Органы чувств: уши – слышание, кости.

(3) Печень

Связанный орган: желчный пузырь. Элемент: дерево. Время года: весна. Отрицательные эмоции: гнев, агрессивность. Положительные эмоции: доброта, самораспространение, индивидуальность. Части тела: внутренняя часть ног, пах, диафрагма, ребра. Органы чувств: глаза – зрение, слезы.

(4) Сердце

Связанный орган: тонкая кишка. Элемент: огонь. Время года: лето. Отрицательные эмоции: нетерпение, самонадеянность, вспыльчивость, жестокость, склонность к насилию. Положительные эмоции: радость, честность, искренность, творчество, энтузиазм, духовность, сияние,

свет. Части тела: подмышки, внутренние части рук. Органы чувств: язык – вкус, речь.

(5) Селезенка

Связанные органы: поджелудочная железа, желудок. Элемент: земля. Время года: индийское лето. Отрицательные эмоции: беспокойство, симпатия, жалость. Положительные эмоции: справедливость, сострадание, центрированность, музыкальность. Части тела: шея. Органы чувств: рот – вкус, аппетит.

(6) Тройной обогреватель (сексуальный цикл)

С тройным обогревателем не связаны никакие элементы, времена года или эмоции. Тройной обогреватель относится к трем энергетическим центрам тела:

Высший уровень: мозг, сердце, легкие. Свойство: горячее.

Средний уровень: печень, почки, желудок, поджелудочная железа, селезенка. Свойство: теплое.

Нижний уровень: толстая и тонкая кишки, мочевой пузырь, половые органы. Свойство: прохладное.

Основной целью оргазма органов является их укрепление, удовлетворение и восстановление до их естественного состояния с целью генерирования добродетельных качеств и целения самой себя и других.

6. ПРАКТИКА ОРГАЗМА ОРГАНОВ – ШАГ ЗА ШАГОМ

Если вы практиковали описанные ранее упражнения и преуспели в продвижении возбужденной сексуальной *ци* по Микрокосмической орбите, то вы можете начать перемещать в органы энергию оргазма. Не забывайте, что перед выполнением приводимых ниже действий вы всегда должны сначала привести свою *ци* в Микрокосмическую орбиту.

(1) Если сексуальная энергия возбуждена, вдохните и подтяните вверх левую и правую части ануса для вытягивания энергии в левый и правый яичники. Осуществляйте циркуляцию энергии по Микрокосмической орбите, а затем опустите сексуальную *ци* в яичники.

(2) Когда вы начнете ощущать сексуальную энергию в яичниках, двигайте ее в левую и правую почки. Окутайте оргазмическую энергию, которая теперь существенно облагорожена всеми органами и железами, всеми добродетелями этих органов, получив энергию со-

страдания. Почувствуйте, как почки купаются в этой целительной, созидательной и оживляющей энергии. Реальное ощущение оргазма почек отличается от чего-либо другого. На самом деле, если вы приводите энергию сострадания к каждому органу, то каждый будет иметь свое собственное переживание оргазма, не описываемое словами. Это больше, чем что-либо, испытанное вами. Оргазмы органов дают более длительное ощущение оргазма, приносят хорошее здоровье, удовлетворение, радость и счастье. Этот вид радости и удовлетворения вызывается только лишь сексуальными, созидательными и производящими качествами энергии сострадания, которая наполняет эти органы.

Каждый раз, когда вы ввели оргазмическую энергию в Микрокосмическую орбиту, тяните ее вверх к яичникам, затем в левую и правую почки, а затем продолжайте, продвигая энергию:

(3) к селезенке (слева) и печени (справа);

(4) к левому и правому легким;

(5) к левой и правой сторонам мозга.

(6) Когда вы станете искусной в обращении с Микрокосмической орбитой и с перемещением энергии в правые и левые органы, сожмите среднюю часть ануса для приведения сексуальной энергии к шейке матки;

(7) к аорте и полой вене;

(8) к сердцу. Будьте очень осторожны, перемещая энергию к сердцу, потому что здесь могут возникнуть проблемы. Будьте осторожны вначале и не приводите в сердце слишком много сексуальной *ци*.

Далее ведите энергию к вилочковой железе (тимусу). Это очень важно для женщин, потому что, когда омолаживается этот центр, с его помощью существенно увеличивается количество сексуальной энергии, чему способствует увеличивающаяся помощь других желез.

(11) Далее ведите энергию к щитовидной и паращитовидной железам;

(12) затем к гипофизу;

(13) к шишковидному телу;

(14) к макушке.

(15) В качестве последнего уточнения следует отметить, что напряжения мышц в нижней части тела не должны концентрироваться в области желудка и брюшной полости. Во время Оргазмического вытягивания вы не должны напрягать мышцы желудка, так как это будет вытягивать энергию *ци* из Микрокосмической орбиты. Мы должны концентрироваться на передней части туловища, то есть на влагалище, промежности и мочеполовой диафрагме. Нашей целью явля-

ется такая тренировка всех этих мышц, чтобы с их помощью мы могли залить все тело восстанавливающей энергией. Направление усилий вместо нижней части туловища на центр тела приводит к излиянию энергии в область пупка. Поскольку энергия яичников и яйцеклеток подобно крови имеет склонность следовать за энергией *ци*, то пупок, в действительности, захватывает энергию яичников и яйцеклеток и проталкивает ее в верхнюю часть тела вдоль позвоночника. Поэтому, если вы сокращаете мочеполовую диафрагму, как если бы вы удерживали наполненный мочевой пузырь, вы запираете проход так плотно, что никакое внутреннее побуждение не в силах прорваться через запечатывающие проход мышечные кольца. Убедитесь, что в мочевыводящих путях нет никакой инфекции, которая могла бы вызвать инфицирование мочевого пузыря, когда вы преграждаете путь для выхода мочи.

в. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Из ничего ничего и получается. Чтобы пожинать некоторые полезные плоды, вы должны тратить время на практику. Грамм практики стоит тонны теории. Современная жизнь, как кажется, не в состоянии выделить сколько-нибудь времени на что-либо кроме приобретения и траты средств. Для какого-либо продвижения вперед вы должны иметь достаточно силы воли, чтобы выделить на это некоторое количество времени. Практика должна стать частью вашего ежедневного распорядка дня. Вы достигнете некоторого прогресса, если будете выполнять упражнения чаще, чем никогда. Если вы практикуете так же регулярно, как встаете с постели по утрам, то прогресс будет быстрым, в верхней части вашего тела начнет накапливаться *ци* и вы будете в состоянии собрать ее в районе пупка.

Если вы овладели этой техникой, то для того чтобы привести сексуальную *ци* ко всем органам и железам, вам потребуется всего лишь несколько минут каждый день на проведение нескольких Оргазмических вытягиваний. Спустя некоторое время после нескольких Оргазмических вытягиваний вы сразу же почувствуете, как сексуальная энергия быстро наполняет ваши органы и железы.

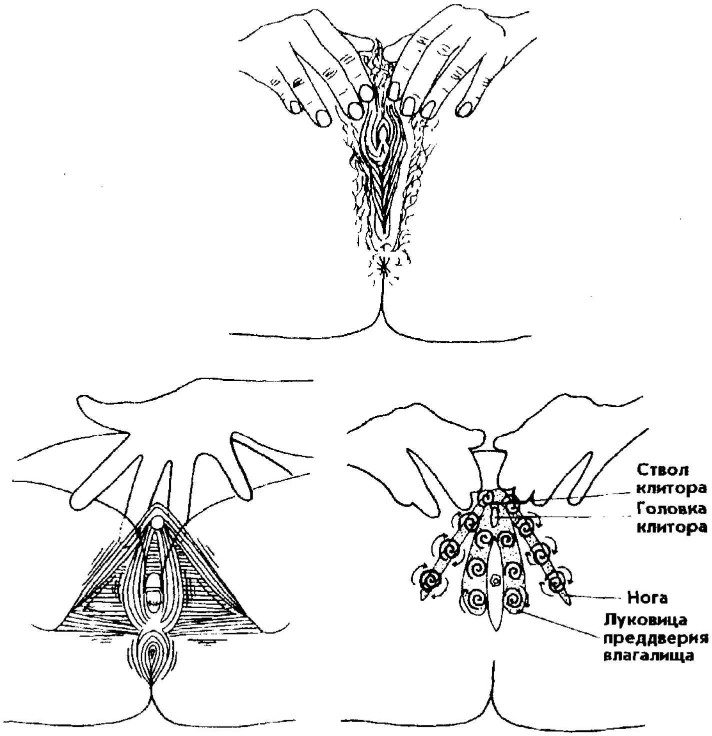
Если вы можете, то практикуйте от шести до девяти полных циклов Оргазмического вытягивания, где каждое полное вытягивание состоит из девяти сильных сжатий. Если возможно, практикуйте утром и вечером - тогда прогресс ваш будет достаточно быстрым. Если вы овладели техникой, то от восемнадцати до тридцати шести повто-

рений по утрам и вечерам не потребуют от вас слишком больших усилий. Если вы излишне возбуждены, делайте меньше повторений. При такой интенсивности занятий вы легко за месяц или два разовьете требуемый тонус мышц. Как быстро вы прогрессируете – не имеет значения; имеет значение то, что вы прогрессируете постоянно. Минимумом может быть всего один цикл в день – просто для поддержания формы.

Предпочтительным временем для выполнения этих упражнений является время с одиннадцати утра до часа дня и с одиннадцати вечера до часа ночи. В эти интервалы времени приливы энергии *инь* сменяются приливами энергии *ян*, и наоборот. В это время энергия является более текучей. Если практиковать в эти часы невозможно, то пусть это вас не обескураживает – если вы тренируетесь ежедневно, вы обязательно преуспеете.

г. МАССАЖ

После каждого практического занятия Оргазмическим вытягиванием не забудьте помассировать свои груди и половые органы. Это рассеет некоторое количество энергии, которое не было вытянуто вверх, и ослабит ощущение переполненности энергией.



Акупрессурный массаж мышц половых органов

Акупрессурный массаж клитора, луковицы преддверия влагалища и мышц

РИСУНОК 6-14

Массаж половых органов после практики

Используйте руки или шарф из шелка или тафты. Энергично трите груди круговыми движениями, надавливая на ребра. Затем массируйте лобок и большие срамные губы влагалища, промежность и крестец. Этот активный массаж должен выполняться до тех пор, пока у вас не появится чувство чистоты в грудях и в половых органах (рис. 6-14).

Одна женщина рассказывала, что она прекратила массаж, поскольку не думала, что он является достаточно важным, и затем почувствовала увеличение перегруженности груди энергией непосред-

ственно перед месячными. Когда она возобновила массаж, у нее больше не было предменструальных проблем.

Д. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЯИЧНИКОВОМ ДЫХАНИИ, ЯИЧНИКОВОМ СЖАТИИ И ОРГАЗМИЧЕСКОМ ВЫТЯГИВАНИИ

1. Во время этих упражнений никогда не лежите плоско на спине. Энергия *ци* может застревать в грудной клетке, вызывая большое раздражение и избыточное давление в области сердца.

2. Во время практики никогда не лежите на левом боку. Это также увеличивает давление в области сердца и переполняет его энергией.

3. Находясь в положении лежа, никогда не подкладывайте под себя никаких предметов. Это искривляет каналы прохождения энергии и может вызвать боль в спине.

Если возникают какие-либо из проблем, указанных в пунктах 1-3, то безопасно освободитесь от избыточной энергии, используя упражнения по сбросу избыточного давления, описанные в главе 5. Через неделю после начала выполнения этих упражнений любая боль или неудобства должны исчезнуть.

4. Если возможно, практикуйте на пустой желудок, но не в голодном состоянии. Воздерживайтесь от занятий, как минимум, час после еды.

5. Во время занятий одевайте свободную одежду или заворачивайтесь в легкое одеяло. Если вы правильно выполняете упражнения, вы будете потеть и, будучи ничем не укрытыми, можете простудиться. После занятий смените одежду, не оставайтесь во влажной от пота одежде. В комнате должен ощущаться слабый поток чистого воздуха. Избегайте ветра и сквозняков. Ветер обычно выдувает энергию *ци* из тела. Он легко может сделать вашу энергию холодной.

6. Во время занятий на лбу могут выступить капельки пота. Вотрите этот пот в кожу - он имеет полезные свойства, которые желательно возвратить в тело.

7. Во время этих упражнений не дышите через рот. Когда вы дышите через нос, поток воздуха легче контролировать. Вдох через нос заряжает воздух энергией и укрепляет мозг.

8. Не беспокойтесь, если вам будет казаться, что в течение первых дней или недель вы мало преуспели. Каждой женщине нужен свой интервал времени, пока энергия не потечет из ее яичников.

9. Вы должны развить в себе сильную способность к концентрации. Удерживайте свой ум от блужданий. Позвольте мыслям и образам удалиться и не следуйте за ними. Опустошите сосуд ума от мыслей, и в пустоту устремится мощный поток энергии. Если вы будете настойчивы, ваша способность к концентрации увеличится в значительной степени. Научитесь медитировать с Микрокосмической орбитой и выполняйте эту медитацию сразу же после практикования Оргазмического вытягивания.

10. Во время отдыха закройте глаза и отследите маршруты следования энергии. Ум не должен сбиваться на мысли или фантазии, а должен течь вместе с потоком энергии. Это может показаться слишком трудным. Вы будете удивлены, как быстро вы станете чувствительными к своей собственной энергии. Когда вы ощутите эти энергии внутри себя, вы будете точно знать, что мы имеем в виду. Поскольку энергия течет по естественным маршрутам, то скорее она ведет ваш ум, чем ум ведет энергию.

11. Те, кто страдает от запоров, должны делать упражнения по утрам. Это в существенной степени поможет избавиться от данной проблемы.

12. Если вы больны венерическими болезнями, то перед началом занятий этими упражнениями вы должны полностью излечить их. В противном случае вы будете испытывать жестокую боль при притоке большого количества крови и энергии в область таза.

Е. УСТРАНЕНИЕ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

Хотя техники этой и предыдущей глав могут показаться простыми, они являются весьма совершенными и направлены на увеличение жизненной силы. Они подобны острым мечам, с которыми нужно обращаться осторожно, чтобы они и выполняли свои функции, и не поранили своего хозяина. Если вы будете строго следовать инструкциям, вы не будете страдать от каких-либо внушающих беспокойство побочных эффектов. Подойдите серьезно к изучению этих методов, усвойте каждую строчку текста и будьте настойчивы, пока не добьетесь успеха.

1. Мы на опыте убедились, что многие студенты, осваивающие эти методы, скоро начинают с необычной легкостью иметь стул. Некоторые пропускают через кишечник необычно большое количество газов и имеют стул два-три раза в день. Так тело использует свои новые ресурсы, чтобы тщательно очистить себя совершенно есте-

ственным способом. Необычно большое число опорожнений желудка и количество газов через один-два месяца уменьшаются.

2. За этой очистительной дезинтоксикацией следует установление регулярного стула и глубокое чувство телесной чистоты и силы. Слюна становится более легкой и более сладкой. Улучшение функционирования кишечника является следствием увеличения потока жизненной энергии в кишечник. Это насыщает энергией непроизвольно сокращающиеся мышцы и позволяет им легко выполнять свои функции. Может появиться также частая отрыжка, что является здоровым выбросом нечистых и нездоровых газов из тела. Отрыжка также уменьшится со временем – когда тело станет более свежим и чистым.

3. Оргазмическое вытягивание является превосходным средством для лечения геморроя. Геморрой вызывается сидячим образом жизни, накоплением тяжелых токсинов, застойным накоплением крови, избыточными напряжениями при испражнении и пониженным уровнем энергии *ци* в районе точки *хуэй-инь*. При наличии геморроидальных шишек Оргазмическое вытягивание может вызвать увеличение геморроидального кровотечения в течение двух-четырех недель. Если кровотечение не является чрезмерным, то упражнения можно продолжать вполсилы. Постепенно вы излечитесь. Упражнения устраняют конкретные причины геморроя, удаляя застойную кровь из кровеносных сосудов в области анального отверстия. Используя Оргазмическое вытягивание в качестве средства для излечения геморроя, для ускорения процесса вы можете использовать и медикаментозные средства. Отличным средством является хвощ, используемый в виде чая и для сидячих ванн. Люди, имеющие серьезные проблемы с геморроем, должны посоветоваться с врачом.

Ж. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ

1. Сядьте, опираясь полными ступнями о пол. Если необходимо, используйте стимуляцию твердым предметом, расположенным в области влагалища и клитора. Для стимулирования себя растирайте груди. Направляйте сексуальную энергию из сосков вниз к яичникам и распространяйте эту энергию по яичникам и половым органам, в конечном итоге концентрируя ее во «дворце яичников».

2. Когда вы находитесь в состоянии около или в середине оргазма, глубоко вдохните через нос, одновременно стискивая оба кулака, делая «царапающие движения» ступнями, стискивая челюсти, напря-

гая черепную «помпу» у основания шеи и сильно прижимая язык к верхней части рта.

3. Вдохните еще раз и втяните вверх всю область ануса и половых органов, особенно концентрируясь на передней части точки *хуэй-инь* (промежности) и на мочеполовой диафрагме. Вытягивайте энергию из «дворца яичников» вниз к промежности путем максимально сильного напряжения мышц больших и малых срамных губ, сжимающих также клитор. Задержите на некоторое время дыхание, потом снова вдохните, сожмите и протолкните вниз переднюю часть ануса и снова задержите дыхание. Почувствуйте, как сексуальная энергия собирается в районе промежности. Напрягая все мышцы, вдыхайте без выдоха, стискивайте все вышеуказанное и втягивайте вверх область половых органов девять раз, удерживая энергию в передней части промежности. Удержание энергии именно здесь является весьма важным. Когда вы начнете задыхаться, выдохните и расслабьте все мышцы тела. Отдохните. Используйте ум для проведения энергии от «дворца яичников» до передней части промежности.

4. Снова стимулируйте груди и на вдохе стисните кулаки, ступни и челюсти и напрягите шею. Подтяните вверх всю область половых органов, мочеполовую диафрагму, анус и, особенно, влагалище, выжимая энергию к клитору и проталкивая ее к промежности. Отдохните немного, снова вдохните и сожмите переднюю часть ануса, проталкивая сексуальную энергию вниз из яичников к промежности. Задержите на некоторое время дыхание и снова вдохните, сожмите среднюю часть ануса, а затем его заднюю часть, проталкивайте сексуальную энергию через промежность и далее вытягивайте ее вверх к копчику и к щелевому отверстию крестца.

Отогните крестец назад и наружу, выпрямляя его для активизации крестцовой «помпы». Удерживайте здесь энергию и продолжайте вдыхать от трех до девяти раз, вытягивая энергию из «дворца яичников» и половых органов и усиливая раз от разу, если необходимо, силу сжатия - до тех пор, пока количество энергии в ваших клиторе и влагалище не начнет убывать. Полезным может оказаться более сильное стискивание ягодиц. Когда вы начнете задыхаться, выдохните; затем расслабьтесь и позвольте крестцу и шее вернуться в свое нормальное состояние. Отдохните немного, чтобы стимулировать активизацию работы крестцовой и черепной «помп» по мере того, как *ци* входит в канал позвоночника через крестец.

5. Чтобы вытянуть энергию к точке Т-11, повторите процедуры, описанные в пунктах 1-4. Выгните спину наружу и выпрямите ее,

чтобы приспособиться к плотной сексуальной энергии и увеличить всасывающие способности «помпы». Удерживайте энергию в точке Т-11, пока эта точка не заполнится энергией. Приводите энергию из «дворца яичников» к точке Т-11 девять раз, делая сильные сжатия и вдыхая каждый раз без выдоха. Выдохните и расслабьте каждую часть тела, мысленно ведя поток *ци* от «дворца яичников» к точке Т-11.

6. Чтобы привести энергию к точке С-7, делайте все так же, как описано выше. Когда вы приведете энергию к точке С-7, вдохните и оттяните верхнюю часть грудины назад по направлению к основанию шеи, что будет способствовать выпрямлению всей спины, увеличению количества прокачиваемой энергии, активизации тимуса и соединению грудного и шейного позвонков.

7. Для того чтобы вытянуть энергию к своей «нефритовой подушке», делайте все так же, как описано выше. Вдохните и тяните энергию вверх к «нефритовой подушке», втягивая челюсть по направлению к задней части и основанию черепа для активизации черепной «помпы». Для улучшения работы «помпы» стисните зубы, напрягите мышцы в задней части черепа и сильно прижмите язык к нёбу.

8. Далее тяните энергию к точке *бай-хуэй*, к макушке головы. Повторите тот же самый процесс, сохраняя прямой верхнюю часть спины. Обратите свои глаза и все остальные органы чувств вверх, к макушке. Для активизации работы черепной «помпы» плотно прижмите язык к нёбу. Продолжайте тянуть энергию к макушке головы до тех пор, пока не почувствуете, что количество возбужденной энергии в нижних центрах убывает. Практикуйте девять сильных сжатий и продолжайте делать вдохи, каждый раз вытягивая энергию из «дворца яичников» вверх к макушке. Используйте ум, глаза и другие органы чувств, для того чтобы создать вращение по спирали сексуальной созидательной энергии девять, восемнадцать или тридцать шесть раз, сначала по часовой стрелке, а затем - против часовой стрелки. Когда вращение по спирали будет окончено, отдохните немного и почувствуйте, как энергия входит в мозг. Установив, наконец, свое внимание на яичниках и на шишковидном теле у макушки головы, вы будете вести сексуальную энергию из яичников к мозгу, используя только силу мысли и всех органов чувств.

9. Холодную энергию можно оставлять в мозге или, если вы почувствуете, что мозг полон, пусть избыточная энергия («золотистый нектар») течет вниз по переднему каналу Действия к третьему глазу, к носу, к горлу, к сердечному центру, к солнечному сплетению и, наконец, к пупку, где она может накапливаться.

10. Во время занятий любовью не накапливайте энергию в мозге, а осуществляйте ее циркуляцию, чтобы направлять избыточную энергию на оживление органов и желез. Стисните ягодицы и промежность и выдавите энергию из нижней части туловища в позвоночник и вверх по нему. В то же самое время выдавливайте энергию верхней части тела вниз, удерживая напряжение мышц столько времени, сколько возможно. Затем сделайте полный выдох и расслабьте все тело. Ци будет продолжать циркулировать вверх вдоль спины и вниз вдоль передней части тела к пупку. Продолжайте это циклическое движение сексуальной энергии до тех пор, пока ваш оргазм не переместится в органы, железы и в высший центр.

3. ОРГАЗМИЧЕСКОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ АЛХИМИЧЕСКОГО СЕКСА

Для того чтобы полностью использовать *цзин-ци*, собранную в пупке, необходимо изучить даосские методы медитации. Несколько сзади и ниже пупка находится нижний *дань-тянь*, нижнее поле энергии в теле, в пределах которого даосы хранят *ци*, прежде чем начать ее очистку движением вверх. *Ци* движется кругами между нижним, средним и верхним *даньтянями*. Каждый оборот спирали приводит к получению *ци* все более высокого качества. Процесс очищения и уравновешивания энергий изучается в курсах, посвященных Микрокосмической орбите, Слиянию пяти элементов и Малому просветлению *кань* и *ли*.

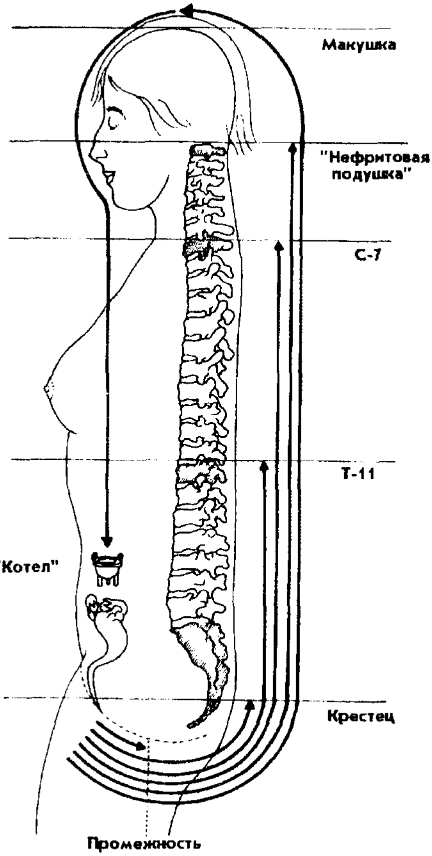


РИСУНОК 6-15
Внутренняя алхимия начинается в области "котла"

Это похоже на то, как из необработанного меда, смешанного с воском, грязью и мертвыми пчелами, в результате методичной очистки получают сладчайший нектар. Даосы относятся к энергии яичников как к необработанному меду. Оргазмическое вытягивание представляет собой шаг, на котором предотвращается утечка необработанного меда из «худого ведра» и организуется его хранение

в новой, хорошо запечатанной «банке». В этой «банке», или «котле», расположенном на уровне пупка на глубине приблизительно двух третей расстояния до позвоночника, древние Учителя смешивали и «варили» различные энергии *ци* тела в процессе так называемой «алхимии» – предшественницы современной химии (рис. 6-15).

Секретное алхимическое вещество, которое они использовали, было не чем иным, как обычной сексуальной «эссенцией», то есть *ци*. Без нее, однако, не работает ни один из более высоких уровней медитации. Упражнения Сексуального *кунфу*, состоящие из Яичникового дыхания, Яичникового сжатия и Оргазмического вытягивания, могут показаться простыми и слишком элементарными для осуществления духовного развития, но правильное овладение ими является весьма важным шагом к тому, чтобы вы могли вступать в любовные отношения, полностью используя свои сексуальные и духовные возможности. Ваша сексуальная эссенция является эликсиром вашей жизни и фонтаном вашей молодости и стоит той интенсивной тренировки, которая необходима для ее охраны.

7. УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ – УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ И ДРУГИЕ СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ

А. ВВЕДЕНИЕ В УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ВЛАГАЛИЩА

Практика использования каменных яиц для увеличения силы влагалища берет свое начало в Древнем Китае. В течение долгого времени секреты этой практики хранились во дворце императоров и им обучались только императрицы и наложницы императоров. Многие из тех, кто овладевал этой техникой, имели очень хорошее здоровье, сохраняя такие же молодые, упругие и щедрые половые органы в пожилом возрасте, какие они имели, будучи молодыми незамужними леди. Некоторые считают, что императрицы и наложницы практиковали эти техники с целью доставить максимальное удовольствие императору во время занятий любовью. Первоначально, однако, Упражнения с яйцом и «Тяжелая атлетика для влагалища» использовались для укрепления здоровья – как физического, так и духовного, – поскольку эти упражнения придают мышце *ци* больше силы для подъема сексуальной энергии вверх и внутрь, где она будет трансформирована в более высокую духовную энергию.

Яйца являются великолепным способом укрепления мышцы *ци* и управления ею. Контролировать поведение этой мышцы легче в том случае, если в ней находится яйцо, поскольку при перемещении яйца вы можете более четко осознавать, на каких участках и в каком направлении действует мышца *ци*. Контроль за этой произвольно сокращающейся мышцей означает также контроль и за многими непроизвольно сокращающимися мышцами, расположенными в этом же

районе. Кроме того, если вы овладеете использованием этих мышц влагалища и промежности, вы одновременно повысите тонус всей нижней части брюшной полости. Таким образом, качество выполнения вами Яичникового дыхания, Оргазмического вытягивания и оргазма органов существенно улучшится и поток половых гормонов увеличится.

Влагалищная тяжелая атлетика является весьма мощной практикой, направленной на укрепление кроме мышцы *ци* еще и мочеполовой и тазовой диафрагм. Сила обеих этих диафрагм имеет весьма важное значение, поскольку эти диафрагмы служат в качестве «пола» для половых органов и всех жизненно важных органов. Когда мышца *ци* и диафрагмы являются слабыми, давление энергии *ци* в органах будет падать, поскольку органы давят друг на друга и весь их вес приходится на промежность. Будучи сильными, мышца и диафрагмы действуют как запоры, которые предотвращают утечки жизненной силы и сексуальных энергий.

1. Выбор своего яйца

Магазины драгоценных камней и минералов имеют обычно большой выбор яиц различных размеров и материалов в широком диапазоне цен. Мы исследовали и испытали несколько различных материалов и установили, что обработанный в форме яйца вулканический камень, называемый обсидианом (вулканическим стеклом), обладает наилучшими свойствами для наших целей: он вобрал в себя силу *ян* вулкана, но по происхождению из центра земли обладает силой *инь*. Эти характеристики привлекают и концентрируют сущность *инь* женщины. Другие подробности, а также сами яйца, вы можете получить в Центре целительного Дао.

Когда вы будете искать яйца, вы должны будете решить, какой размер будет наиболее удобным для вашего влагалища. Яйца варьируются по размеру от перепелиных до огромных «слоновьих» яиц из супермаркета. Многие женщины выбирают яйца средних размеров, то есть яйца приблизительно одного дюйма в диаметре, сделанные или из камня, или из дерева. Деревянные яйца могут быть легко просверлены для прикрепления к ним груза, поэтому они удобны для практики влагалищной «тяжелой атлетики». Мы предпочитаем использовать для упражнений всасывания внутрь каменные яйца, например, из обсидиана, поскольку они гладкие и не имеют пор. Чем меньше яйцо, тем большую работу должны будут проделать ваши мышцы, посколь-

ку вы должны будете более сильно сжимать их, чтобы добиться какого-либо движения яйца. Выберите яйцо с гладкой поверхностью.

2. Уход за яйцом

До начала этих занятий абсолютно необходимо уделить должное внимание женской гигиене. Чистота влагалищного канала и яйца важны равным образом. Деревянные яйца должны хотя бы раз в месяц кипятиться или протираться разбавленным раствором уксуса (одна столовая ложка на литр воды) и потом сушиться, как минимум, в течение часа, поскольку деревянные яйца легко поглощают влагалищную жидкость и могут стать питательной средой для микробов, если будут оставаться влажными. Каменные яйца должны кипятиться в воде, а затем им нужно дать остыть. Кипятить каменное яйцо необходимо перед его первым использованием. После этого просто промывайте его водой после каждого использования. Несколько слов о предосторожностях, связанных с мылом или моющими веществами: некоторые люди страдают от аллергии к некоторым химическим веществам, содержащимся в мыле или в моющих веществах, особенно когда эти вещества попадают в каналы с очень чувствительными слизистыми оболочками. Кроме того, многие женщины, сами того не зная, являются аллергиками по отношению к спиртам (типа изопропилового, используемого для протирки), поэтому их использования для протирки яиц следует избегать.

3. Предосторожности при занятиях упражнениями с яйцами

а. Прежде чем начать заниматься с яйцами, вы должны овладеть Яичниковым дыханием.

б. Прежде чем ввести яйцо, вы должны полностью возбудить себя. Если вы производите слишком мало естественной смазывающей жидкости, используйте искусственную смазку.

в. Замужние женщины должны использовать яйцо меньших размеров.

г. Не делайте упражнения в положении лежа.

д. Если возникла проблема и яйцо застряло, – не паникуйте. Нужно лечь и расслабиться – яйцо выйдет само.

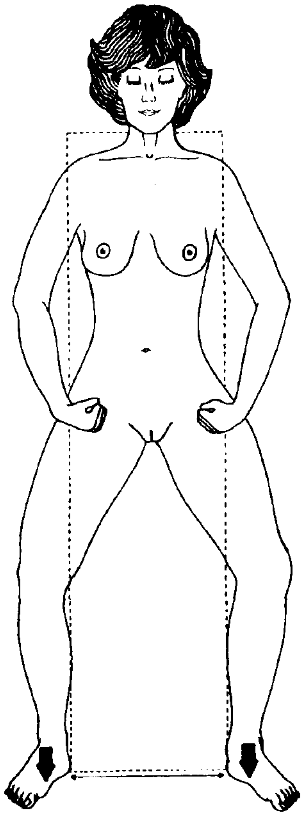
4. Использование одного яйца

а. НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

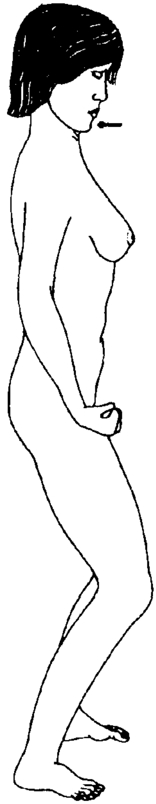
Когда вы в первый раз будете использовать яйцо, вы пожелаете принять (и должны принять) все меры предосторожности, пока не привыкнете к нему. Перед каждым занятием с яйцом вы должны сначала разогреть себя массированием грудей, добившись того, чтобы влагалище расширилось и чтобы выделилось некоторое количество смазывающей жидкости. В этой главе мы дадим вам простой массаж грудей для такого разогревания. Если вы решите выполнять упражнение сразу же после Оргазмического вытягивания, то нет никакой необходимости использовать этот простой вариант массажа, потому что вы уже массировали груди перед Оргазмическим вытягиванием. Если вы овладеете Упражнением с яйцом, то вы можете практиковать его совместно с Оргазмическим вытягиванием или Яичниковым дыханием, поместив во время практики яйцо во влагалище. Важно, однако, чтобы поначалу вы разделяли эти упражнения и лишь потом, когда станете более искусными и опытными, объединяли их.

РИСУНОК 7-1

Поза всадника для Упражнения с яйцом



(а) Ноги на ширине плеч и плотно прилегают к земле



(б) Вид сбоку

Для того чтобы облегчить введение яйца, необходимо использовать желе-смазку, любое спермацевтическое желе или крем, не содержащее в себе компонентов нефти, любое натуральное масло вроде нерафинированного растительного масла, о котором вы знаете, что оно достаточно безопасно, или любую другую смазку, которую вы уже использовали и которая не вызывает в вас никакой нежелательной реакции. Всегда вводите сначала более широкую сторону яйца. Введя

яйцо, примите стандартную «позу наездника» (ноги на ширине плеч и плотно прилегают к земле; ноги согнуты в лодыжках и коленях; пах «охватывается» ногами; спина и шея выровнены). Приподнимите руки перед собой под углом сорок пять градусов ладонями вверх. Стисните кулаки. Именно из этой основной «укорененной» стойки выполняется каждое из упражнений с яйцом (рис. 7-1(а) и (б)).

Влагалище ограничивается сзади шейкой матки. Последовательное сжатие мышц, подобно тому как это делается при испражнении, будет проталкивать яйцо. Вначале постарайтесь не практиковать на цементном полу, чтобы яйцо не разбилось в случае падения. Вы можете также постелить полотенце у своих ног.

6. ТРИ ОТДЕЛА ВЛАГАЛИЩНОГО КАНАЛА (РИС. 7-2)

Практикуя Яичниковое дыхание и Оргазмическое вытягивание, вы начинаете приобретать контроль за своей мышцей *ци*. Для того чтобы еще в большей степени контролировать свои действия во время выполнения упражнений с яйцом, мы делим канал влагалища на три отдела.

(1) Внешний вход во влагалище и передняя часть влагалища

Первый отдел включает в себя мышцы внешнего входа во влагалище и переднюю часть влагалищного канала. После того как вы введете яйцо, вы будете напрягать мышцы матки, плотно закрывая отверстие, чтобы яйцо не могло выпасть.

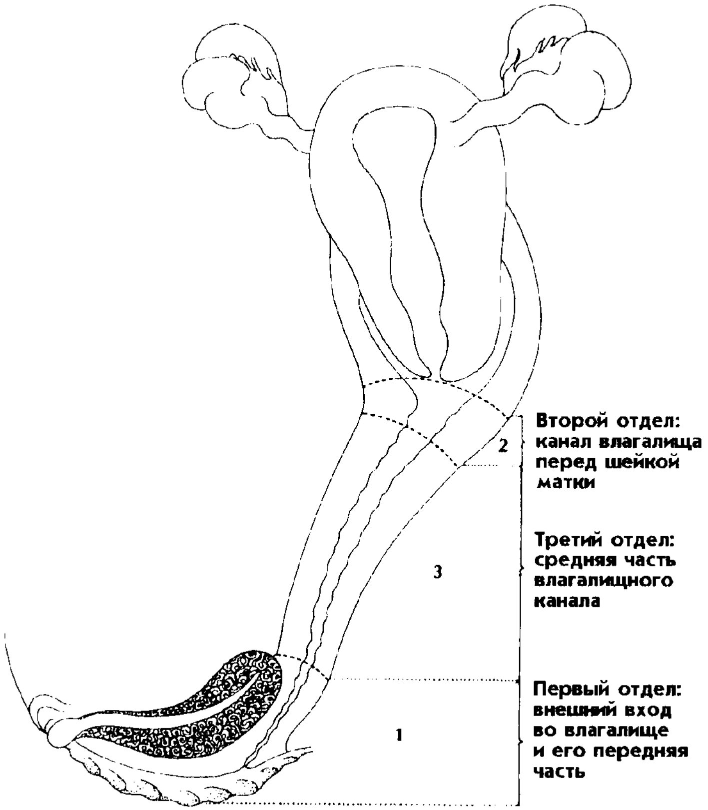


РИСУНОК 7-2

Три отдела влагалища

(2) Область перед шейкой матки

Второй подлежащий сжатию отдел состоит из мышц влагалищного канала, расположенных непосредственно перед шейкой матки.

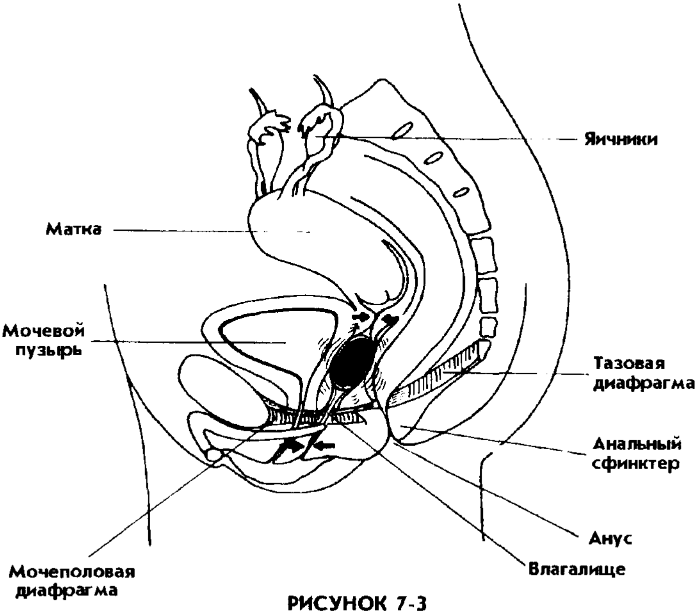


РИСУНОК 7-3

Перемещение яйца

(3) Середина влагалищного канала

Третий отдел включает в себя мышцы середины влагалищного канала. Это мышцы, которые будут двигать яйцо вверх, вниз, влево и вправо и покачивать его в различных направлениях (рис. 7-3). Вы будете практиковать движение и использование этих мышц до тех пор, пока вы не сможете манипулировать ими так же легко, как мышцами руки. Если вы будете варьировать направлением перемещения яйца, вы научитесь различать каждое движение этих мышц. Если вы имеете партнера-мужчину, то он скоро заметит результаты этой практики. Практикуйте по несколько минут за раз, столь часто, сколько вам нравится. Вводите яйцо перед тем, как практиковать *тайцзи*, *цигун* «железная рубашка» или любое другое физическое упражнение. Увеличивайте постепенно интервал времени, в течение которого вы удерживаете яйцо. Просто помните, что оно находится там, поскольку

смех, сморкание или кашель могут иногда вызвать неожиданное выталкивание яйца из влагалища.

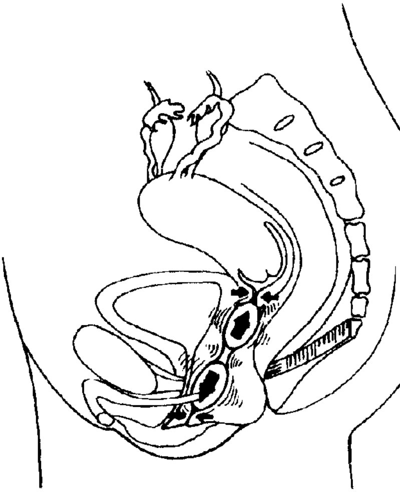
5. Упражнения с двумя яйцами

Вы можете совершенствовать свою технику, используя два яйца, одновременно находящиеся во влагалище, и перемещая их вверх и вниз, в различных направлениях или сталкивая их друг с другом, чтобы вызвать вибрации, стимулирующие внутренние органы (рис. 7-4). Двумя яйцами управлять гораздо труднее – как рисовать одновременно квадраты и круги различными руками. Важно сначала научиться управлять одним яйцом.

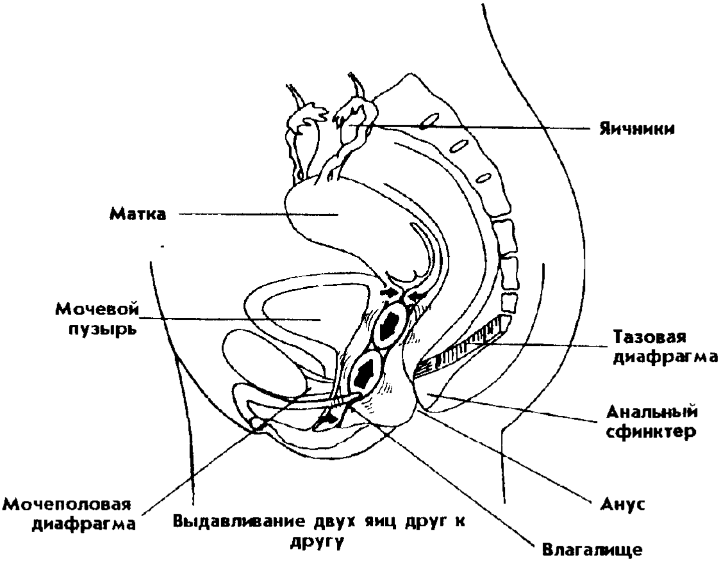
Если вы хорошо натренировались и полностью овладели мышцей *ци*, то вы можете отказаться от яиц и использовать силу мыслей и соответствующих мышц для свободного перемещения сексуальной энергии по своему желанию.

Б. ТЕХНИКИ МАССИРОВАНИЯ ГРУДЕЙ, ПРЕДВАРЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦАМИ

Невозможно не отметить важность предварительного массажа перед практикованием упражнений с яйцами и влагалищной тяжелой атлетики. Его целью является стимулирование гормональных выделений из грудей и яичников. Будучи выделенными из желез-первоисточников, эти гормоны становятся доступными для преобразования в высшую энергию при их продвижении по маршруту Оргазмического вытягивания. Выполнение массажа с использованием ткани из шелка или тафты создает определенное трение, которое более подходит для гормонального стимулирования и поэтому является более эффективным с точки зрения получения желаемых результатов.



Выдавливание двух яиц друг от друга



Выдавливание двух яиц друг к другу

РИСУНОК 7-4

Начинайте массаж нежными движениями, но достаточно сильно прижимайте жировые ткани холмиков каждой груди к грудной клетке, выполняя это небольшими круговыми движениями двумя или тремя пальцами каждой руки. Начинайте с центрального участка, где расположены соски, и дальше двигайтесь вокруг и наружу до тех пор, пока не будет промассирована вся грудь. Если вы работаете с тканью и если размер ткани позволяет, то обрабатывайте одновременно обе груди (хорошим размером ткани для этой цели является прямоугольник три на десять футов).

Будьте внимательны и не пропустите сигналы тела, показывающие, что процесс выделения гормонов начался: двумя положительными признаками является отвердевание сосков и тонкое ощущение наполненности грудей или тяжести в них. Массирование грудей увеличит приток энергии к грудям, чем поможет бороться с застоем веществ в них, который, если сохраняется слишком долго, может способствовать развитию рака груди.

Рак груди является основной причиной смерти от рака у женщин. Если он обнаружен достаточно рано, его можно исцелить. С целью увеличения наших способностей по распознаванию изменений состояния здоровья тела, мы предлагаем женщинам раз в месяц, лучше всего после окончания каждого менструального цикла, включать в свою практику простые методы самостоятельного осмотра грудей для своевременного обнаружения рака груди. Вы должны тщательно осматривать свои груди с целью обнаружения любых изменений, которые могли появиться со времени последнего осмотра. Встаньте перед зеркалом и познакомьтесь с внешним видом своих грудей. Есть ли на их поверхности какие-либо необычные складки или неоднородности кожи, пятна, язвочки, уплотнения или опухоли? Не увеличились ли по размеру или в количестве поверхностные кровеносные сосуды? Не изменились ли размер, форма или очертания ваших грудей? Далее поднимите руки над головой и задайте себе те же самые вопросы.

После окончания массирования грудей, необходимо массировать область половых органов. Используя ту же самую ткань и круговые движения кончиков пальцев, пройдите дюйм за дюймом всю область лобка и срамных губ. После достаточного стимулирования клитора теплые влажные выделения влагалища будут признаком того, что тело готово для введения яйца. (Для боле подробного ознакомления с процедурой массирования грудей вернитесь к главе 6.)

В. УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ – ШАГ ЗА ШАГОМ

1. Введите яйцо

Когда вы почувствуете, что готовы, введите яйцо во влагалище толстым концом вперед.

2. Примите позу наездника

Встаньте в позу наездника, описанную ранее.

3. Сожмите первый отдел влагалища

Выделите и сожмите ту группу мышц, которая ответственна за плотное закрытие внешнего отверстия влагалища. Это поможет удерживать яйцо во влагалищном канале.

4. Сожмите второй отдел влагалища

Вдохните и сожмите мышцы влагалищного канала, находящиеся непосредственно перед шейкой матки. Вы теперь сжимаете одновременно два отдела влагалища. Удерживайте закрытыми оба отверстия. Нет никакой необходимости сильно напрягать мышцы. Необходимая сила в существенной степени зависит от того, какой уровень контроля за этими мышцами вы приобрели во время занятий яичниковыми упражнениями, описанными в главах 5 и 6.

5. Стисните третий отдел влагалища

Слегка надавливайте на яйцо, находящееся в середине влагалищного канала, пока не почувствуете, что хорошо ухватили его. Вдохните и снова стисните яйцо, постепенно стискивая все сильнее, а затем еще раз вдохните и стисните его еще сильнее (рис. 7-5). Если вы чувствуете, что хорошо ухватили яйцо, медленно проталкивайте его вверх и вниз. Начинайте с медленного перемещения, постепенно ускоряя его. Когда вы не сможете больше сдерживать дыхание, выдохните и отдохните. Период отдыха является очень важным. Именно в это время вы почувствуете, как накапливается *ци* в этой области. Прежде чем перейти к следующему шагу, постарайтесь овладеть каждым движением.

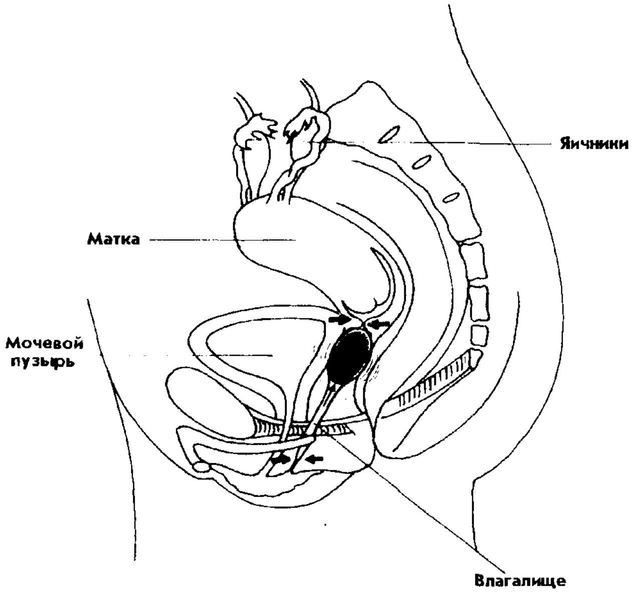


РИСУНОК 7-5

Перемещение яйца вверх

6. Используйте второй отдел влагалища для перемещения яйца влево и вправо

Далее перемещайте яйцо влево и вправо, используя верхний, или второй, отдел влагалища. Практикуйте до тех пор, пока не овладеете этой операцией (рис. 7-6).

РИСУНОК 7-6

Использование второго отдела влагалища для перемещения яйца в стороны

7. Используйте первый отдел влагалища для перемещения яйца влево и вправо

Далее перемещайте яйцо влево или вправо, удерживая его в нижнем, или первом, отделе влагалища. Важным моментом является одновременное использование силы некоторых мышц и силы мысли, поскольку вы не сможете перемещать яйцо только силой мышц. В канале влагалища расположено много непроизвольно сокращающихся мышц, которым можно помогать мысленно или воздействием мышцы *ци*.

8. Используйте оба отдела влагалища для перемещения влево и вправо

Теперь перемещайте яйцо влево или вправо, удерживая его верхней и нижней мышцами влагалища. До перехода к следующему шагу хорошо овладейте этим упражнением (рис. 7-7).

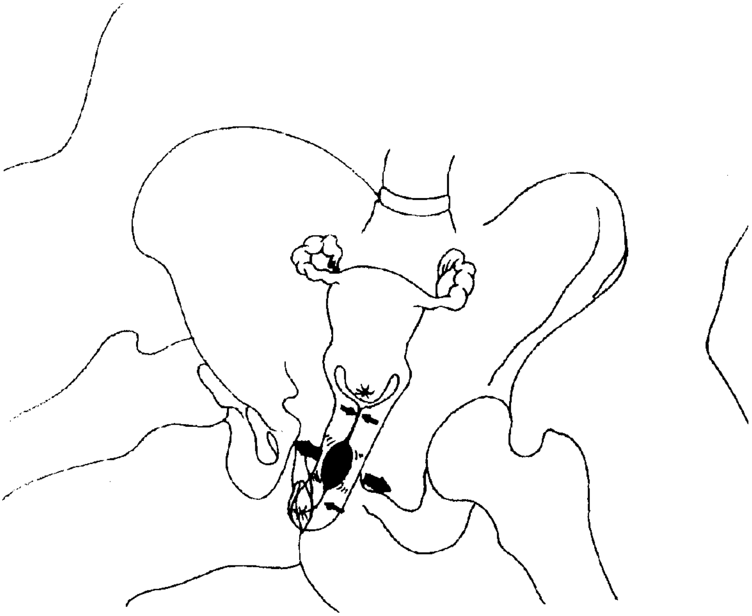


РИСУНОК 7-7

Использование обоих отделов влагалища для перемещения яйца в стороны

9. Используйте оба отдела влагалища для покачивания яйца

Далее научитесь покачивать яйцо в обе стороны, удерживая его в нижнем и в верхнем отделах. Овладейте этим упражнением.

10. Комбинируйте все движения

Комбинируйте все эти движения, перемещая яйцо влево и вправо, наклоняя его, перемещая его к шейке матки, а затем вниз, к внешнему отверстию влагалища. Отдохните. На протяжении всего занятия с яйцом сжатие мышц перед шейкой матки и у внешнего отверстия влагалищного канала должно оставаться постоянным.

Это конкретное упражнение с яйцом должно практиковаться два-три раза в неделю. Вы можете - и должны - выполнять то же самое упражнение ежедневно без фактического введения яйца, осуществляя те же самые последовательности сокращений мышц, которые потре-

бовались бы для реального всасывания яйца и перемещения его вверх, вниз, влево, вправо.

Для дальнейшего совершенствования ваших навыков, вы должны перейти к меньшему яйцу. В дальнейшем более крупное яйцо может быть использовано для определения вашего прогресса в развитии способностей к «всасыванию». В конечном счете вы настолько овладеете искусством всасывания яйца, что вы сможете всасывать его во влагалище без помощи рук, просто как пылесос. Подобная интенсивная «сосательная» деятельность обогатит переживаниями вашу жизнь, особенно при деторождении и при занятиях любовью. Вообразите себе то огромное удовольствие, которое будет испытывать ваш любимый, когда вы будете демонстрировать ему свои силу и мастерство.

Г. УПРАЖНЕНИЯ С ЯЙЦОМ ВО ВРЕМЯ ЯИЧНИКОВОГО ДЫХАНИЯ И ОРГАЗМИЧЕСКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ

Если вы овладели описанными выше упражнениями с яйцом, то вы можете комбинировать их с Яичниковым дыханием и Оргазмическим вытягиванием. Каждая из этих практик расширит возможности остальных практик.

1. Подготовьте себя при помощи массирования грудей

Массируйте груди до тех пор, пока не почувствуете, что готовы, а затем введите яйцо во влагалище.

2. Примите позу наездника

Пусть ваше тело примет позу наездника, описанную выше.

3. Закройте внешнее отверстие влагалища

Изолируйте и сожмите ту группу мышц, которые ответственны за плотное перекрытие внешнего отверстия влагалища.

4. Соберите энергию во «дворце яичников»

Соберите энергию яичников и грудей во «дворце яичников». Медленно и глубоко вдохните. Вытяните сексуальную энергию вниз через матку к клитору и удерживайте ее там.

5. Ухватите яйцо и перемещайте его

Напрягите и удерживайте сжатыми нижние, а затем и средние и верхние мышцы влагалища; почувствуйте, как вы ухватили яйцо. Затем протолкните яйцо далеко вглубь влагалищного канала. Двигайте его вниз и вверх, ощущая возрастание сексуальной энергии.

6. Начинайте Яичниковое дыхание и Оргазмическое вытягивание

Когда вы почувствуете, что во влагалище накопилось достаточное количество энергии, начинайте процедуры Яичникового дыхания и Оргазмического вытягивания. Тяните энергию к передней части промежности, к крестцу, к точкам Т-11, С-7 и С-1, к «нефритовой подушке» и к макушке. Осуществляйте циркулирование энергии в мозге и ведите ее вниз по переднему каналу к третьему глазу, языку, горлу, сердечному центру, солнечному сплетению и пупку. Соберите энергию в пупке. Просмотрите, пожалуйста, снова подробности техник Яичникового дыхания и Оргазмического вытягивания, описанные в главах 5 и 6.

Д. ВЛАГАЛИЩНАЯ ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА (РИС. 7-8)

Единственная разница между Упражнениями с яйцом и Влагалищной тяжелой атлетикой заключается в том, что во втором случае к специальным образом просверленному яйцу прикрепляется груз. Как уже указывалось ранее, для подобного поднятия тяжестей мы используем деревянные яйца. Обычно выбирается яйцо диаметром приблизительно в дюйм, в котором просверлено отверстие, через которое продевается нитка, к которой, в свою очередь, прикрепляется груз. Используйте крепкую нить, которая могла бы выдержать груз весом от десяти до двадцати фунтов, или сплетите три нити вместе. Начинайте с веса в полфунта. Вы можете купить пластинки весом в полфунта с просверленными в них отверстиями или использовать маленькие матерчатые или полиэтиленовые сумки, в которые можно поместить требуемый вес и которые легко прикрепить к концу нити, другим концом привязанной к яйцу.

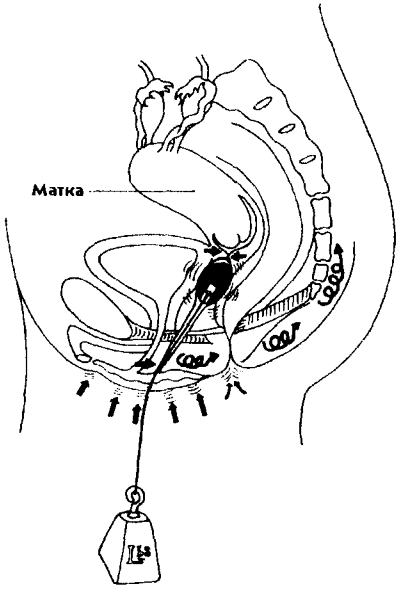


РИСУНОК 7-8
Влагалищная "тяжелая атлетика"

Подвешивание грузов к яйцу является наиболее эффективным средством для развития силы тазовой и мочеполовой диафрагм и мышц влагалища. Эти упражнения являются также весьма полезными для шейки матки, яичников и других органов и желез тела. При увеличении веса одно влагалище не в состоянии справиться с ним, вследствие чего появляется необходимость присоединения к ее усилиям усилий всех внутренних органов и желез. Чем тяжелее вес, тем большее противодействие ему должны оказывать влагалище, шейка матки, яичники, диафрагмы, другие органы и железы. Увеличение этих усилий приведет к увеличению давления энергии *ци* и производства гормонов. Прежде чем переходить к следующему весу, удостоверьтесь, что вы хорошо справляетесь с предыдущим.

Последовательность шагов здесь в точности такая же, как и при обычных упражнениях с яйцом. На этот раз, однако, не перемещайте яйцо вверх-вниз. Напряжением мышц внешнего и среднего отделов

влагалищного канала ухватите яйцо и проталкивайте его вверх. Не отпускайте его. Это упражнение должно выполняться только один раз, два или три раза в неделю, с постепенным увеличением веса порциями по полфунта, пока не будет достигнут вес в десять фунтов.

1. Выполнение упражнения – шаг за шагом

а. ВВЕДИТЕ ЯЙЦО, ПОДДЕРЖИВАЯ НИТЬ И ГРУЗ

Поставьте перед собой стул и положите на него груз. Если вы еще не подготовлены, начните с массирования грудей, потом промассируйте лобок, промежность и копчик. Когда вы почувствуете, что *ци* готова, введите деревянное яйцо с прикрепленной к нему нитью во влагалище, каждый раз стараясь увеличить силу всасывания, необходимую для этого. Используйте другую руку для поддержания нити с весом.

б. ПРИМИТЕ ПОЗУ НАЕЗДНИКА

Примите позу наездника, описанную ранее.

в. ИСПОЛЬЗУЯ МЫШЦЫ ВЛАГАЛИЩНОГО КАНАЛА, УХВАТИТЕ ЯЙЦО И ОТПУСТИТЕ НИТЬ И ГРУЗ

Вдохните и плотно закройте внешнее и внутреннее отверстия влагалища. В то же время напрягите мышцы матки таким образом, чтобы влагалищный канал был закрыт с обоих концов. Вдохните, крепко стисните яйцо и тяните его вверх, пока не почувствуете, что крепко удерживаете его; затем осторожно отпустите нить с прикрепленным к ней грузом. Не отнимайте руку на случай, если вы недостаточно крепко ухватили яйцо. Если яйцо с прикрепленным к нему грузом выпадут, это может поранить вас.

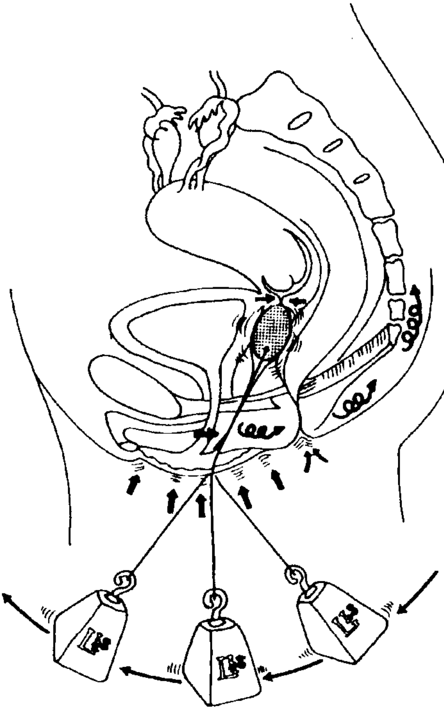


РИСУНОК 7-9

Раскачивание груза вперед-назад

г. ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЯ ГРУЗА ВВЕРХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ШЕЙКУ МАТКИ

Задержите дыхание и сильнее напрягите мышцы. Вдохните и начните тянуть со стороны шейки матки, ощущая ту силу, с которой шейка матки помогает тащить груз вверх. Когда вы почувствуете, что надежно удерживаете яйцо с грузом, начните покачивать тазом, тем самым раскачивая груз (рис. 7-9). Качните груз от тридцати до шестидесяти раз. Это создаст огромное количество энергии. Когда вы почувствуете, что энергия создается, вдохните медленно и глубоко к яични-

кам, собирая там сексуальную энергию, а затем проведите ее через матку к клитору. Удерживайте ее там.

д. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ МЫШЦЫ ВЛАГАЛИЩНОГО КАНАЛА

Напрягите и удерживайте в таком состоянии нижние, а затем и средние и верхние мышцы влагалища, так чтобы яйцо глубоко протолкнулось в канал влагалища и вес груза не мог вытянуть его.

е. ПРИВЕДИТЕ ЭНЕРГИЮ К ГОЛОВЕ

Теперь вытяните всю только что собранную энергию вверх вдоль позвоночника в голову, все еще продолжая удерживать яйцо в глубине влагалища.

ж. ПРОДОЛЖАЙТЕ ТАЩИТЬ ЭНЕРГИЮ В МОЗГ

Дыша так же, как и раньше, продолжайте собирать сексуальную энергию и тянуть ее в голову, где мозг может теперь купаться в этой чудесной питательной среде.

з. УДЕРЖИВАЙТЕ ЭНЕРГИЮ В МОЗГЕ

Удерживайте энергию в мозге, сначала от тридцати до сорока пяти секунд, затем увеличивайте этот интервал времени.

и. ПРИВЕДИТЕ ЭНЕРГИЮ К ПУПКУ

И наконец, прижмите язык к нёбу, выдохните и ведите энергию вниз, собирая ее в области пупка.

к. ОПУСТИТЕ ГРУЗ НА СТУЛ И ИЗВЛЕКИТЕ ЯЙЦО

Возьмите рукой нить и положите груз на стул. Позвольте яйцу выйти из влагалища, используя для этого силу сжатия влагалищных мышц.

л. ЯИЧНИКИ ТОЛКАЮТ ЯЙЦО И ГРУЗ ВВЕРХ И ПОДНИМАЮТ ИХ

Когда вы почувствуете, что вам удается легко тянуть яйцо со стороны шейки матки, начните использовать силу яичников. Вы попробуете сначала только левую сторону, потом правый яичник, а затем обе стороны вместе. Когда вы почувствуете, что вы снова надежно удерживаете яйцо во влагалищном канале, напрягите свой ум и левый яичник, окутайте этот яичник энергией *ци*, а затем создайте силу тяги от левого яичника по направлению к шейке матки и влагалищному каналу, втягивая яйцо и прикрепленный к нему груз вверх. Проделайте то же самое с правой стороны, а затем обоими яичниками вместе.

м. ВТЯГИВАЙТЕ ЯЙЦО И ГРУЗ ПОЧКАМИ

Далее переместитесь к почкам и к расположенным на них надпочечникам. Для идентификации ощущений выполняйте упражнение отдельно с каждой почкой. Вдохните и используйте напряжение обеих почек, чтобы тянуть груз вверх. Затем, начиная с левой почки и убедившись, что вы чувствуете силу, идущую отсюда, используйте свой ум для еще большего напряжения мышц вокруг левой почки и окутайте ее энергией *ци*. Затем снова направьте усилие левой почки вниз, притягивая левый яичник и мочевой пузырь. Яичник, в свою очередь, будет притягивать шейку матки; шейка матки будет притягивать влагалищный канал; влагалищный канал будет втягивать яйцо, а яйцо будет тянуть груз. Другими словами, если вы удерживаете яйцо в канале влагалища, вы будете создавать тягу при помощи высших органов и желез и воздействовать на нижние органы и железы, а те, в свою очередь, будут действовать притяжением на яйцо и груз. Делайте то же самое упражнение правой почкой. Если вы овладели упражнением для левой и правой почек, объедините усилия обеих почек. Это существенно увеличит вашу внутреннюю силу, которую вы сможете использовать на поднятие более тяжелых грузов.

н. ТЯНИТЕ ЯЙЦО И ВЕС ПРИ ПОМОЩИ СЕЛЕЗЕНКИ И ПЕЧЕНИ

Далее переместитесь вверх к селезенке и печени. Начните опять с левой стороны, напрягая мышцы вокруг селезенки, расположенной слева под грудной клеткой. Наполните окрестность и внутреннюю

область селезенки энергией ци. Тяните селезенкой левую почку, почкой тяните мочевой пузырь и левый яичник, левым яичником тяните шейку матки, шейкой матки тяните влагалищный канал, влагалищным каналом втягивайте яйцо с грузом. Выполните ту же самую процедуру с печенью, расположенной справа под грудной клеткой. Окутайте и упакуйте печень энергией *ци*, затем тяните ею правую почку, мочевой пузырь и правый яичник, шейку матки, влагалищный канал и яйцо с грузом.

о. ДАЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕГКИЕ

Двигаясь к легким, начните сначала с левого легкого. Практикуйте сжатие левого легкого и окутывание его энергией *ци*, пока действительно не почувствуете, что легкое напрягается. Когда вы будете снова надежно удерживать яйцо во влагалище, начните еще больше напрягать легкое, оказывая тягу от легкого к селезенке, затем к почке, мочевому пузырю и левому яичнику, шейке матки, влагалищному каналу и самому яйцу с грузом. Выполняйте то же самое с правой стороны, начиная с правого легкого.

п. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С СЕРДЦЕМ, КОГДА ОНО БУДЕТ ТЯНУТЬ ЯЙЦО С ГРУЗОМ

Когда вы перейдете к следующему органу, к сердцу, будьте осторожны, убедившись сначала, что вы хорошо овладели аналогичными действиями при помощи всех остальных органов. Сердце и легкие могут быть легко переполнены энергией, что может быть причиной болей в груди и затруднений с дыханием. Если вы встретились с этой проблемой, выполните отвод энергии из окружающей сердце области и практикуйте «целительный звук сердца» (как это описано в книге автора «Трансформация стресса в жизненную энергию». Киев, «София», 1996.). Практикуйте до тех пор, пока вы не сможете управлять мышцами сердца и окутывать его энергией *ци*. Снова надежно удерживайте яйцо во влагалищном канале, напрягите мышцы сердца и легких и прилагайте силу тяги к селезенке, печени, надпочечникам и почкам, мочевому пузырю и яичникам, шейке матки, влагалищному каналу, яйцу с грузом.

р. ТИМУС НАПРЯГАТЬ ТРУДНО

Из-за особенностей расположения тимуса в грудине, напрягать его трудно. Единственным способом сделать это является опускание вниз грудной клетки и грудины, втягивание грудины по направлению к спине и обволакивание грудины энергией *ци*. Овладение этим сжатием и окутыванием сердца и легких энергией *ци* в существенной степени поможет сжать тимус. Снова надежно удерживайте яйцо во влагалищном канале, утопите грудину по направлению к спине и сожмите легкие, затем прижмите сердце к тимусу, который находится в непосредственной близости. Сжатие мышц сердца и надавливание, осуществляемое им, существенно увеличит силу тимуса. Почувствуйте, как все три органа и железа создают силу для притягивания селезенки, печени, почек, мочевого пузыря, яичников, шейки матки, влагалищного канала, яйца и груза.

с. ТЯГА СО СТОРОНЫ ГИПОФИЗА И ШИШКОВИДНОГО ТЕЛА – ВЕСЬ ПУТЬ ДО МОЗГА

Гипофизом и шишковидным телом овладеть труднее всего. Если, однако, вы овладели всеми остальными органами, то научиться управлять этими железами будет легче. Основными инструментами для воздействия на гипофиз и шишковидное тело являются глаза и язык. Сначала попрактикуйтесь в прижимании языка к нёбу и в обращении глаз вверх. Напрягайте мышцы глаз в направлении середины мозга и шишковидного тела. Напрягайте мышцы черепа и стискивайте мозг внутрь самого себя по направлению к гипофизу, расположенному в середине мозга. Сконцентрируйтесь на средней части ануса и сожмите ее. Создайте тягу на всем пути к мозгу. Напрягите легкие, сердце и тимус и толкайте их к середине мозга. Теперь надежно удерживайте яйцо во влагалищном канале, плотно прижмите язык к нёбу, причем кончик языка должен касаться передней части нёба непосредственно за зубами, а плоская часть языка должна касаться середины нёба. Напрягите легкие, сердце и тимус и создайте в них тягу к средней части мозга. Гипофиз вместе со всеми другими железами и органами тела тянет вверх селезенку, печень, почки, мочевой пузырь, яичники, шейку матки, влагалищный канал, яйцо и груз. Повторите все сначала, фокусируясь теперь на шишковидном теле.

Когда вы закончите со всеми этими шагами, убедитесь, что вы осуществили циркулирование энергии по нескольким кругам Микрокосмической орбиты, собрав, наконец, всю энергию в пупке. Поскольку все шаги этого упражнения являются чрезвычайно важными и очень сильнодействующими, вы должны проделывать все с осторожностью. Постепенно вы почувствуете, как все органы и железы тела осуществляют свой вклад в ту внутреннюю силу, которая поднимает груз. Если вы уже овладели оргазмом органов, вы легко справитесь и с этим упражнением.

у. СОДЕРЖИТЕ ЯЙЦО В ИДЕАЛЬНОЙ ЧИСТОТЕ

Поскольку слизистые выделения, скопившиеся на яйце, являются идеальной средой для размножения бактерий, тщательно чистьте яйцо после каждого использования.

ф. МАССИРУЙТЕ СЕБЯ

Массируйте точку *хуэйинь* в области промежности. Массируйте лобок и копчик. Этот массаж после каждого упражнения является очень важным. Он поможет вам так очистить оставшуюся энергию, что тело сможет легко впитать ее.

х. НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ В МИКРОКОСМИЧЕСКУЮ ОРБИТУ

Нежно отведите избыточную энергию от расположенных в нижней части брюшной полости яичников, влагалища и клитора. Сидите спокойно и направляйте избыточную энергию в Микрокосмическую орбиту, чтобы выгоду имели все ваши органы.

Е. ТРАВЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА ВАШИХ ЯИЧНИКОВ – СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ МЭНИВАН ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщины, испытывающие какие-либо недомогания половых органов, сочтут полезным для себя использовать два простых восхитительных рецепта Мэниван Чиа.

1. Рецепт Мэниван для повышения тонуса яичников

Для того чтобы обеспечить постепенное увеличение энергии, текущей в яичники, составьте следующую смесь:

один стакан виски;

один стакан меда;

один стакан лимонного сока.

Хорошо размешайте смесь, пока мед не растворится. Храните смесь в заранее простерилизованной банке. Хорошо встряхивайте банку перед каждым использованием. Выпивайте ежедневно от одной до двух столовых ложек.

Внимание: если у вас сильное менструальное кровотечение, воздержитесь от принятия этой смеси на несколько дней до полной нормализации. Этой смеси хватит на несколько месяцев, и чем больше она стоит, тем лучше она становится. Храните ее в сухом холодном месте.

2. *Дун-цюэй* – куриный суп

Как трава, которой присуще множество бесценных свойств, *дун-цюэй* должна стать составным элементом режима заботы женщины о своем здоровье.

Эта трава загружается в организм вместе с другими питательными веществами, полезными для яичников и гормонов. Она требуется женщине на протяжении всей ее жизни. Будучи очень насыщенной железом, она особенно полезна для повышения тонуса крови. Она хороша также для облегчения многих проблем, связанных с менструациями. *Дун-цюэй* принимается раз или два раза в месяц, но никогда не во время менструального цикла.

Эта трава может быть приобретена в любом китайском магазине трав в каждом городе Китая. Многие из этих магазинов могут высылать заказы почтой.

Просто поместите одну или две головки этой травы (около одного дюйма по длине) в куриный бульон или суп и придайте ему любой желаемый вкус. Кипятите на медленном огне от трех до пяти часов.

Вегетарианцы также могут изготовить аналогичное блюдо, используя при этом немясные супы.

После регулярного использования *дун-цюэй* в течение одного-двух месяцев вы заметите определенное увеличение вашей силы.

Ж. ЗАГОРАНИЕ НА СОЛНЦЕ (РИС. 7-10)

Если вам посчастливилось иметь частный, открытый солнцу участок, то вы, вероятно, получите удовольствие от этой практики.

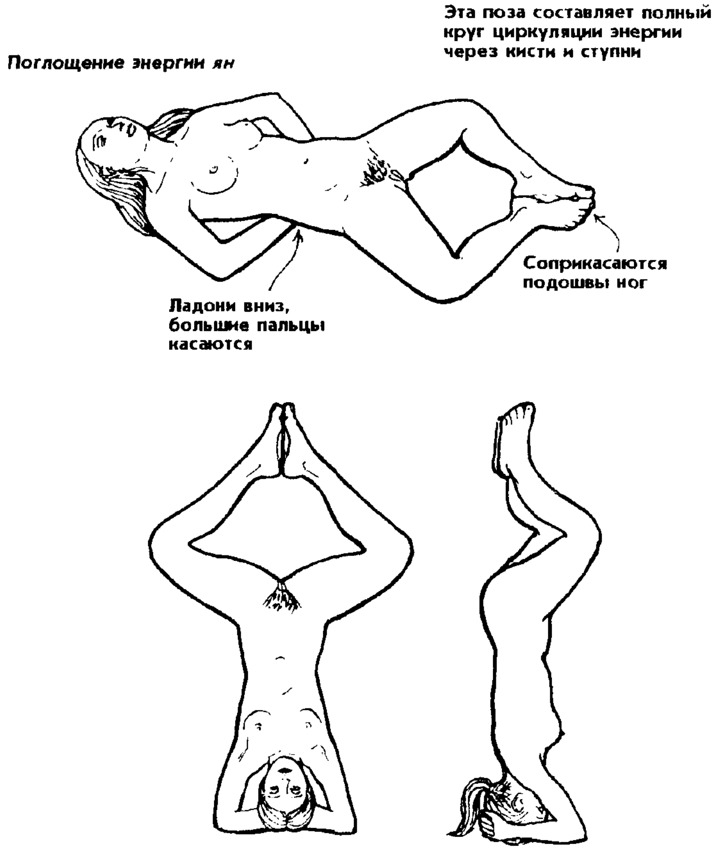


РИСУНОК 7-10

Загорание на солнце

Солнечная энергия является весьма целительной и успокаивающей для половых органов и может быть поглощена через них яични-

ками. Лучшим временем дня является раннее утро (между семью и девятью часами) и вторая половина дня (между тремя и пятью часами). Сначала загорать следует не более пяти минут; постепенно это время доводится до десяти минут.

Массируйте лобок и область вдоль больших срамных губ. Раскройте половые губы солнцу и силой мысли ведите солнечную энергию в яичники. Пусть эта энергия смешивается с вашей собственной энергией, которую вы вращаете по Микрокосмической орбите.

8. ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

А. ВВЕДЕНИЕ В ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1. Открытие энергетического канала целительной любви

Многие люди согласятся, что секс доставляет удовольствие. Эта книга учит вас тому, как использовать порождаемую вами сексуальную энергию и как приумножить ее. К настоящему моменту вы должны уже осознать тот факт, что если вы не трансформируете сексуальную энергию, которую производите, а позволяете ей вытекать наружу, то вы уменьшаете свою жизнеспособность, жизненность. Это сопровождается все большими и большими отрицательными психологическими эмоциями, такими как чувство усталости или угнетенности, а также реальными физическими страданиями, такими как боли в спине или в области почек. Если вы будете продолжать истощать себя, то в конечном счете жизненность покинет все органы и железы вашего тела, которое станет *слабым, больным и дряхлым.*

Как указывалось в предыдущих главах, для того чтобы трансформировать сексуальную энергию, вы должны направить ее вверх к высшему энергетическому центру. Чтобы выполнить это, необходимо заставить эту энергию течь по определенным каналам. Мы подчеркивали необходимость и важность открытия каналов Микрокосмической орбиты — основного маршрута, по которому начинает путешествовать энергия.

В древние времена способы совершенствования потоков энергии *ци* считались самым большим секретом, особенно способы перемещения по каналам целительной сексуальной энергии. Сексуальная энергия является чрезвычайно мощным средством достижения омо-

ложения и получения высшей духовной энергии. Имеются учебные пособия, например книга *Простой Девы* — книга по сексу, написанная в Китае неизвестным автором тысячи лет назад, в которых демонстрируются различные традиционные сексуальные позиции, способствующие исцелению тех или иных болезней. Но эти книги не рассказывают, как направить энергию по определенным каналам. К тому времени, когда появилась вышеупомянутая книга, даосская система распределения энергии по каналам была уже недоступна широкой публике - она передавалась как секретное учение только в устной форме и только императору и некоторым другим, кому не позволялось излагать ее в письменном виде.

Нам кажется, что сегодня уже пришло то время, когда нужно учить людей получать выгоду от этой преобразованной энергии, или целительной любви, поскольку многие люди неправильно используют свою сексуальную энергию, нанося вред самим себе и другим. При написании этой книги нашей целью являлось помочь людям получать выгоду от правильного направления по каналам этой энергии.

2. Половые органы являются корнями жизни

Даосская система считает половые органы корнями жизни, соединенными со всеми другими железами и органами. Если вы начнете практиковать методы, излагаемые в данной книге, то вы начнете осознавать тесную связь половых органов со всеми остальными органами и железами тела, особенно с шишковидным телом и гипофизом, с почками, печенью, легкими и сердцем.

3. Питание энергией всех органов и желез

Яичники имеют тесную связь с половыми органами, и при правильной канализации их энергии при помощи определенных сексуальных позиций и положений рук мы можем научиться использовать целительную сексуальную энергию для обновления всех наших систем. Имеются сотни сексуальных позиций и соответствующих положений рук. Целью определенных позиций является стимулирование в соответствии с рефлекторными зонами и питание энергией всех внутренних органов. Эти позиции помогают лишь в том случае, если открыты все энергетические каналы, по которым вы передаете энергию вверх; в противном случае сексуальные позиции и положения рук не имеют большого значения.

Описанные в данной книге упражнения являются частью практики целительной любви; однако они могут, в некоторой степени, использоваться отдельно как руководство к вашей собственной сексуальной практике. Упражнения с анальной мышцей *ци* и массаж грудей, в частности, могут помочь вам соприкоснуться с энергией органов и желез своего тела.

4. Обмен энергией со своим партнером

Многие пары в настоящее время уже используют описываемые здесь техники; они не являются больше таинственными и собственностью одних лишь даосских мудрецов. Эти техники могут увеличить вероятность переживания вами «запредельного оргазма» (Долинного оргазма), когда у вас появится соответствующее желание. Это является одной из целей данной книги.

Синхронизация своего дыхания с дыханием партнера и дальнейшая гармонизация своих дыханий для многих людей кажутся совершенно естественным делом. Лежа носом к носу, вы начинаете чувствовать, как два дыхания становятся одним дыханием. Одновременные вдохи и выдохи являются основным условием для начала построения энергии *ци* в себе и в своем партнере. В зависимости от ваших намерений это производство *ци* может происходить как в состоянии расслабления, так и в возбужденном состоянии.

Нет сомнения, что вы и ваш партнер страстно желаете совместно насладиться своим сексуальным удовольствием. Вы можете использовать эту книгу для того, чтобы научиться практиковать и использовать Оргазмическое вытягивание для усиления своего оргазма и для приведения вас обоих в состояние Долинного оргазма. Как вы практикуете Оргазмическое вытягивание, так и ваш партнер практикует «Большое вытягивание», излагаемое в книге «Совершенствование мужской сексуальной энергии». Эти практики дадут вам обоим огромное количество энергии, которой вы можете поделиться друг с другом. Эти энергии могут передаваться в обе стороны между вами и вашим партнером при помощи ваших языков и половых органов - каждый орган действует как переключатель при передаче энергии между двумя каналами, которые составляют Микрокосмические орбиты каждого из партнеров. На самом деле, при наличии некоторой практики вы сможете обмениваться энергиями различным способом, в том числе и при наличии между вами некоторой физической дистанции. Некоторые люди почувствуют, как энергия циркулирует по их Микрокосмической орбите и как она передается партнеру.

Некоторые пары воспринимают энергию как некоторый кокон, окружающий их, а некоторые ощущают энергию между собой и над собой.

5. Долинный оргазм и как его достичь

Поскольку это трудно описать словами, человек должен достигнуть некоторого уровня в сексуальных отношениях, чтобы понять, что понимается под Долинным оргазмом (запредельным оргазмом). Основным ощущением является атмосфера отношений между вами и вашим любимым. Если вы оба находитесь в плохом настроении или если один из вас обладает низким уровнем циркулирования энергии, то вам трудно будет достичь этого состояния. Медитация с целью приведения энергии в ваши Микрокосмические орбиты поможет вам достигнуть одного и того же энергетического уровня и является весьма важным средством инициирования сексуального удовольствия. Чем больше вы и ваш партнер будете совместно практиковать Оргазмическое и Большое вытягивания, тем в большей степени вы будете гармонично подстраиваться друг к другу.

Практикование таких техник, как «Языковое *кунфу*», описанное в книге «Совершенствование мужской сексуальной энергии», внесет существенный вклад в вашу любовную игру и в сексуальное возбуждение. Когда вы почувствуете, что готовы заняться любовью и достигли достаточно высокого сексуального возбуждения, вы можете начать использовать Оргазмическое вытягивание, в то время как ваш партнер занимается Большим вытягиванием. После каждого Оргазмического или Большого вытягивания энергия начинает течь между вами, переплавляя вас в такое энергетическое или медитационное состояние, которое может заставить вас обоих почувствовать себя соединенными и одновременно переживающими космический покой. Вы можете понять, как трудно описать это состояние; это аналогично тому, как трудно описать переживания при медитации. Вы должны пережить это сами. Для того чтобы вы и ваш партнер ощутили энергию, вы должны начать с основных тренировок, описанных в данной главе, используя поначалу некоторую внешнюю помощь (например, в техниках дыхания, в методиках напряжения определенных мышц, в положениях рук и так далее) для приведения себя к «внутренним» практикам (использующим только силу мысли). Мы подробно рассмотрим несколько позиций полового акта и положений рук, чтобы помочь вам и вашему партнеру быстрее открыть свои каналы с целью более легкого обмена Долинными оргазмами.

6. Позиции для упражнений с половыми органами

Здесь приводятся лишь несколько основных позиций, которые мы используем при занятиях любовью, а из этих немногих основных позиций ведут свое происхождение сотни других. Во многих из них просто меняется положение ног: одна нога поднята вверх, другая внизу, обе ноги подняты вверх и тому подобное. Эти небольшие изменения характерны для многих позиций, но, как мы уже говорили, хотя некоторые позиции и помогают вам достать до некоторых участков половых органов для стимуляции некоторых рефлекторных зон, наиболее важным является то, сможете ли вы правильным образом направить по каналам целительную сексуальную энергию. Если вы не сможете направить энергию по нужным каналам, все эти позиции и движения руками не будут иметь никакого значения. Ниже приводятся девять основных позиций.

а. ЛИЦОМ К ЛИЦУ

(1) Женщина лежит на спине, мужчина сверху (рис. 8-1(а)).

(2) Женщина лежит на спине, но бедра ее повернуты таким образом, что таз смотрит вверх (рис. 8-1(б)).

(3) Мужчина лежит на спине, женщина сверху (рис. 8-1(в)).

(4) Мужчина находится в положении сидя, женщина сидит на его коленях (рис. 8-1(г)).

(5) Мужчина и женщина лежат на боку лицом друг к другу (рис. 8-1(д)).

б. СПИНА К ЛИЦУ

(1) Женщина согнута вперед, опираясь на свои руки и колени, мужчина на коленях позади нее (рис. 8-2(а)).

(2) Мужчина лежит на спине, женщина на коленях лицом к его ступням (рис. 8-2(б)).

(3) Мужчина сидит, женщина сидит на его коленях лицом к его ступням (рис. 8-2(в)).

(4) Мужчина и женщина лежат на боку, мужчина обращен лицом к ее спине (рис. 8-2(г)).

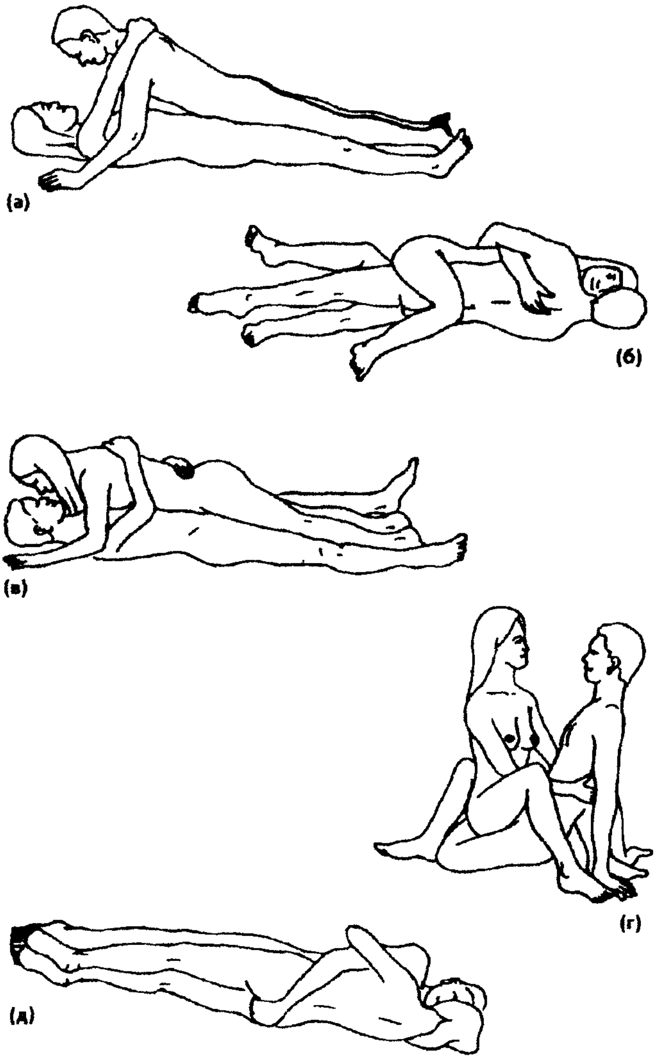


РИСУНОК 8-1

Позиции "лицом к лицу"

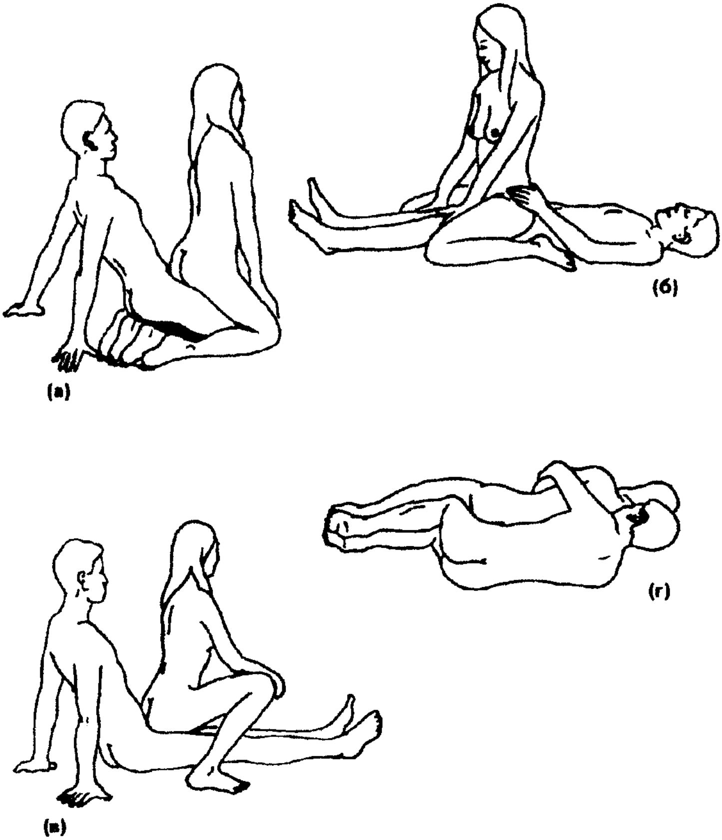


РИСУНОК 8-2

Позиции "спиной к лицу"

Основным принципом является то, что тот, кто движется, - это тот, кто отдает целительную энергию другому, в то время как тот, кто не движется, получает энергию. Партнер, который не является активным, может легко сконцентрироваться. Когда ум успокоен, партнер или партнерша может наполнить свою партнершу или своего партнера целительной сексуальной энергией.

7. Положения рук связывают меридианы пальцев рук и ног с соответствующими органами

Кисти рук и ступни ног являются конечностями тела, связанными с органами, железами и нервной системой тела через систему меридианов, или энергетических маршрутов, по которым течет энергия органов и желез. Определенные положения пальцев часто использовались в ритуальных даосских практиках; они являются наиболее полезными для замыкания цепей и направления энергии по меридианам.

При занятиях любовью мы стимулируем производство целительной сексуальной энергии и наращиваем ее потоки через тонкие каналы меридианов. Если мы не возвратим энергию от конечностей, то она может вытечь через кисти рук и ступни ног. Знание меридианов, соответствующих пальцам рук и ног, поможет развить способность заставлять потоки энергии, движущиеся наружу, возвращаться по меридианам в те области тела, которые мы выбрали для этого.

Имеются сотни положений рук, используемые в других системах. Если вы не тренированы и не знакомы с их использованием, то вы будете не в состоянии почувствовать их силу, хотя многие люди и утверждают, что обладают такими способностями. Некоторые люди тратят много времени на то, чтобы изучить множество движений руками, которые, в действительности, имеют одинаковое использование или только одно использование. После весьма подробного изучения вы поймете, что эффективными являются лишь несколько основных положений рук. Наиболее простые являются также и наиболее полезными; самым важным фактором, однако, является не простота, а поток энергии.

а. ПАЛЬЦЫ РУК И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИМ ОРГАНЫ

Как показано на рисунке 8-3, пальцы рук соответствуют некоторым органам, и эта связь влияет на функции тела.

(1) Большим пальцам соответствует меридиан легких (рис. 8-3(а)).

(2) Указательным пальцам соответствует меридиан толстой кишки (рис. 8-3(б)).

(3) Средним пальцам соответствует меридиан перикарда (рис. 8-3(б)).

(4) Безымянным пальцам соответствует меридиан тройного обогревателя (рис. 8-3(б)).

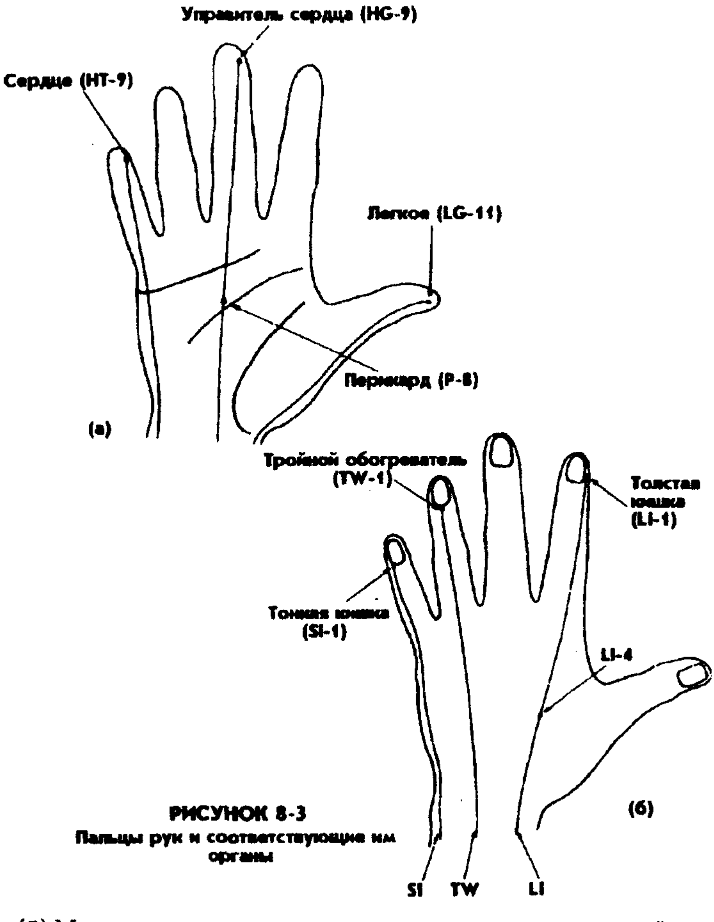


РИСУНОК 8-3
Пальцы рук и соответствующие им органы

(5) Мизинцам соответствуют меридианы сердца и тонкой кишки (рис. 8-3(а) и (б)).

6. ПАЛЬЦЫ НОГ СООТВЕТСТВУЮТ КОНКРЕТНЫМ ОРГАНАМ

Пальцы ног также соответствуют конкретным органам и оказывают влияние на функционирование тела (рис. 8-4).

(1) Большие пальцы соответствуют меридианам печени и селезенки.

(2) Вторые пальцы соответствуют меридиану желудка.

(3) Четвертые пальцы соответствуют меридиану желчного пузыря.

(4) Мизинцы соответствуют меридиану мочевого пузыря.

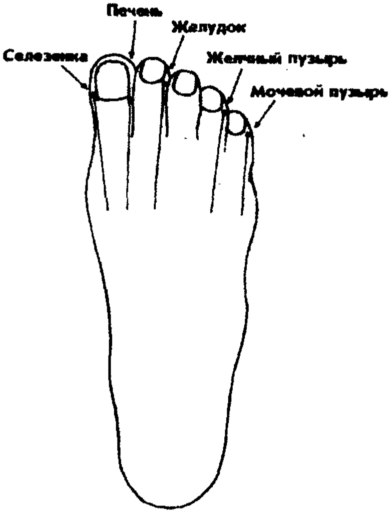


РИСУНОК 8-4

Энергетические меридианы в пальцах ног

Б. ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ И ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ ДЛЯ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЛЮБВИ

1. Позиции для занятий любовью

Согласно вышеупомянутой книге *Простой Девы* (ее зовут также *Шу Ну Чин* или *Белая Госпожа*) имеется восемь целительных позиций для мужчин и семь — для женщин. Все эти позиции полезны с точки зрения улучшения переживаний при занятиях любовью, но их основ-

ной функцией является целительство путем использования генерируемой энергии. Поскольку книга *Простой Девы* не учит перемещению энергии, что требует медитационной практики, то для того чтобы принести какую-либо целительную пользу, все позиции, описываемые в этой книге, должны практиковаться по многу раз в день в течение многих дней. В описываемой здесь практике использования целительной энергии мы начинаем с таких энергетических практик, как Яичниковое дыхание, Оргазмическое вытягивание вверх, Упражнения с яйцом и тому подобное, и каждое из них поможет вам приобрести контроль над вашей сексуальной энергией и направить ее в то место, в которое вы пожелаете, не завися только от рефлекторных зон и используемых позиций.

Хотя подробно мы опишем только две позиции, эти две позиции могут быть с пользой использованы для обоих партнеров. Когда оба партнера двигаются по очереди, они поочередно приводят *ци* к желаемым участкам, органам или железам своего тела или тела своего партнера. Не забывайте: основной принцип заключается в том, что тот, кто двигается, дает целительную энергию партнеру, а тот, кто неподвижен, может легко успокоить свой ум и сконцентрировать свое внимание на том, чтобы почувствовать и принять целительную сексуальную энергию партнера.

Если вы овладеете энергией и сможете направлять ее при помощи ума и некоторых мышц куда захотите, то позиции и движения руками уже не будут иметь большого значения.

а. МУЖЧИНА СВЕРХУ (РИС. 8-5)

Эта позиция является самой обычной при занятиях любовью. Женщина лежит на спине с расставленными ногами. Для того чтобы поднять свой таз, она может подложить под ягодицы подушечку. Мужчина лежит на женщине или поддерживает часть своего веса или весь вес при помощи локтей, кистей рук или коленей. Не забывайте даосскую теорию: мужчина подобен огню, женщина подобна воде. Огонь легко зажечь, или его легче активизировать; он легко горит - так же, как большинство мужчин обычно сначала становятся сексуально активными и кажутся агрессивными. Женщина, подобно воде, может быть сначала пассивной, и обычно требуется, чтобы во время занятий любовью ее двигал мужчина. Поэтому в начале занятий любовью удобно, чтобы женщина лежала на спине, а мужчина был бы активным в предварительной игре, чтобы довести женщину до «точки ки-

пения». Когда женщина становится активной и возбужденной, она также должна принимать в игре активное, или агрессивное, участие, целуя своего партнера, играя с его языком и ушами, держа и массируя его пенис. Все эти действия создают ощущение гармонии. Обычно пара начинает с основной позиции, затем продолжает в другой позиции и, что наиболее вероятно, заканчивает также в основной позиции с мужчиной сверху.

РИСУНОК 8-5
Мужчина сверху

6. ВЫГОДЫ ПОЗИЦИИ С МУЖЧИНОЙ СВЕРХУ

(1) Во-первых, целиком наполняются энергией системы как мужчины, так и женщины. Книга *Простой Девы* рекомендует практиковать три набора по девять поверхностных и одному глубокому введению полового члена во влагалище три раза в день в течение двадцати

дней. (Девять поверхностных введений стимулируют сеть нервных окончаний, окружающих G-пятно женщины, и хорошо подходят для обмена сексуальными энергиями, в то время как глубокое введение выгоняет воздух из влагалища, создавая внутри женщины вакуум на время последующих девяти поверхностных введений. Это оказывает на женщину сильное стимулирующее воздействие.) За многие годы обучения и практики мы обнаружили, что оба партнера могут быть наполнены энергией за один продленный «сеанс» занятий любовью, когда целительная сексуальная энергия приводится непосредственно к органам и железам. Мы подчеркиваем важность того, чтобы мужчина избегал эякуляции и, таким образом, не расходовал энергию. В этой более пассивной позиции женщине легко вытягивать целительную энергию и направлять ее к позвоночнику, как это делается в практике одиночного Оргазмического вытягивания вверх, а затем направлять ее вниз по переднему каналу. Она, таким образом, сможет провести целительную сексуальную энергию к своим органам, а в конечном счете через орбиту партнера и к его органам.

(2) Во-вторых, позиция «лицом к лицу» приносит огромное удовлетворение с точки зрения чувств и эмоций. Она позволяет войти в контакт всем пяти органам чувств партнеров: языкам, ушам, глазам, ртам, носам, а также волосам и коже. Эти органы чувств, особенно языки и глаза, являются основными переносчиками энергии жизненной силы. Мы уже говорили о том, что язык действует как переключатель. Раз вы завершили Микрокосмическую орбиту за счет прижатия языка к нёбу, то *ци* течет через язык. Когда вы целуете своего партнера или касаетесь его языком или когда его язык касается ваших органов чувств, вы можете почувствовать, что ваши органы стимулируются, что, в свою очередь, стимулирует поток энергии от ваших соответствующих органов.

(3) В этой позиции и женщина, и мужчина легко могут помочь своему партнеру открыть или прочистить каналы Микрокосмической орбиты, что осуществляется прикосновением руками к тем точкам, которые нуждаются в потоке энергии.

(4) В этой позиции имеет место наиболее сильное стимулирование женщины. Стимулируется ее клитор, и мужчина в состоянии достать до ее G-пятна. Вес мужчины, находящегося сверху, оказывает давление на тазовую кость и на груди женщины, что является причиной более быстрого ее возбуждения.

(5) В ответ на давление мужчины и проникновение его полового члена внутрь женщина может ритмически вилять бедрами, подталки-

вать партнера и тереться об него. Эти движения создают некоторого рода давление *ци* в органах и железах, удваивая количество *ци* в полостях тела и тем самым позволяя энергии циркулировать много быстрее и обмениваться более легко.

(6) Чем выше в этой позиции женщина поднимает ноги, тем глубже в нее может проникнуть половой член мужчины, что особенно благоприятно в том случае, если пара желает беременности. Важно, однако, постараться, чтобы не было проникновения в матку.

в. ЖЕНЩИНА СВЕРХУ (РИС. 8-6)

Известная как шестая позиция в книге *Простой Девы,* позиция «женщина сверху» помогает увеличивать кровообращение.

В нашей современной жизни мы имеем обыкновение принимать избыточные количества жирной пищи, что является причиной сгущения крови и застоя ее в некоторых участках органов тела. Это сгущение вызывает замедление потока крови и создает ситуацию, в которой тепло не может выделяться или переходить к более холодным частям тела, где мог бы происходить тепловой обмен. Температура всего тела поднимается, в результате чего органы перегреваются. Во время занятий любовью, когда мы генерируем сексуальную энергию и энергии органов и желез тела и сплавляем их в весьма специальный вид энергии, который мы называем «специальной энергией любви», имеет место гармоничное плавление, которое помогает рассосать эти сгущения крови. В этой работе основную роль играют почки и печень.

В этой позиции мужчина легко может втолкнуть сексуальную энергию в почки и печень. Когда женщина находится сверху, она имеет свободу быть активной и поэтому ей легко управлять стимулированием влагалища и клитора, помещая свои половые органы под таким углом, под которым, как ей кажется, она будет стимулироваться наилучшим образом. Поэтому эта позиция может помочь женщине, сталкивающейся во время менструаций с такими проблемами, как спазмы и судороги, причиной которых является недостаточное циркулирование крови в яичниках и шейке матки. Эту проблему можно смягчить путем непосредственного стимулирования половых желез, клитора и G-пятна и проталкивания целительной сексуальной энергии непосредственно в яичники и шейку матки.

В этой позиции мужчина лежит на спине, а женщина стоит на коленях лицом к нему, опускаясь на его прямой пенис. Пенис во влагалище может вводить либо мужчина, либо женщина. Пара может начи-

РИСУНОК 8-6
Женщина сверху

нать в этой позиции или может переходить в нее, перевернувшись из позиций «мужчина сверху» и «оба на боку». Начинайте с позиции, в которой мужчина находится в движении, — чтобы женщина могла получить целительную энергию и достигнуть «точки кипения». Обнимите друг друга; убедитесь, что вы не сгибаете пенис и не даете ему выскользнуть из влагалища.

г. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ПОЗИЦИИ «ЖЕНЩИНА СВЕРХУ»

Эта позиция обладает как преимуществами, так и недостатками.

Позиция «женщина сверху» дает женщине возможность играть более активную роль, испытывать чувство превосходства, иметь свободу движения и ощущение того, что можно делать все, что угодно. Это дает возможность женщине быть более открытой по отношению

к окружающему ее миру и лучше понимать мужчин. Некоторые женщины становятся напряженными, когда считают, что мужчины пытаются править миром во всех отношениях. Законом природы, однако, является то, что *инь* и *ян* должны быть уравновешены. В каждой ситуации женщина играет равным образом важную роль. Даосы считают, что очень важной является согласованность действий. Когда имеется слишком много *ян*, в действие вступает *инь*. Когда имеется слишком много *инь*, в действие вступает *ян*. Аналогичным образом, в начале полового взаимодействия мужчина находится наверху, чтобы возбудить женщину, потому что он, подобно огню, возбуждается быстрее женщины. Когда женщина возбуждена, она займет верхнюю позицию, чтобы возбуждать мужчину. Их роли, таким образом, являются равнозначными.

В положении сверху женщина может ощущать введение пениса во влагалище и может делать это столь долго, сколько пожелает, чтобы продлить определенные ощущения в области половых органов. Оба могут ощущать нежное расширение влагалища при введении полового члена.

(2) Женщина может так направлять головку полового члена, чтобы стимулировать себя наилучшим образом. Она может удерживать головку на глубине всего лишь двух дюймов от внешнего входа во влагалище. Мужчине трудно оставаться в пределах первых двух дюймов. Мужчина стремится погрузиться глубже в более тесную область, которая в большей степени соответствует его ожиданиям, но которая - именно в силу более плотного обхвата полового члена - заставляет его кончать более быстро.

Женщина получает целительную сексуальную энергию, позволяя мужчине проникать под ее управлением к таким участкам, в которых она стимулируется наилучшим образом. В этом положении или мужчина, или женщина могут стимулировать клитор рукой, что помогает женщине более быстро достичь «точки кипения».

(3) Мужчина может получать удовольствие от стимулирования энергии печени — глядя на то, как проявляет себя возбужденная женщина, на ее лицо и груди, видя контакт половых органов и их вхождение друг в друга. Раз глаза стимулируются, то мужчина может привести сексуальную энергию к печени путем легкого сжатия правой стороны ануса. Женщина может использовать свободную руку для возбуждения своих сосков или сосков своего партнера. Это в значительной степени стимулирует органы и железы обоих партнеров.

(4) Позиция «женщина сверху» является хорошей позицией для последних месяцев беременности, поскольку при этом не является помехой ее увеличенный живот. Она удобна также для мужчин с большим животом, поскольку в иной позиции живот раньше касается женщины, чем половой член, оказывая при этом излишнее давление на нее. Эта позиция будет полезной также пожилым мужчинам и мужчинам с больным сердцем, потому что не заставляет их тратить слишком много энергии. Поскольку мужчина может быть менее активным, он легко может направлять энергию на укрепление сердца.

(5) Женщина, находящаяся сверху, должна быть очень внимательной и не действовать слишком яростно, чтобы не согнуть и не повредить пенис, находящийся в состоянии эрекции. Подобное повреждение требует длительного лечения. Постарайтесь, чтобы пенис имел полную эрекцию. Если пенис стал мягким, снова начните с медленных движений, чтобы достигнуть более высокого энергетического уровня. Если пенис является слишком мягким или вводится слишком яростно, он может выскользнуть из влагалища полностью или наполовину, и именно тогда его легко повредить.

2. Традиционные позиции для занятий любовью и их целительные свойства

Ниже приводятся несколько классических позиций для занятий любовью и целительства, описанных в книге *Простой Девы*. Мы приводим эти позиции только для справки. При правильно открытых энергетических каналах вы можете проводить энергию для исцеления себя в любое время и в любой позиции, поэтому не имеет совершенно никакого значения, сколько позиций вы используете. В большинстве случаев вы можете использовать несколько описанных основных позиций и видоизменять их сотнями возможных способов. Мы хотим, чтобы вы концентрировали свое внимание на энергии, а не на позициях и движениях. В результате практики вы научитесь понимать свою энергию. Многие люди любят читать или слушать о философских проблемах, но если они не будут практиковать и переживать соответствующие вещи, то им будет очень трудно понять их. Работа с энергией является лучшим способом пережить высшую духовную работу.

Имеется несколько целительных позиций как для мужчины, так и для женщины. Помните: когда мужчина является более активным, он отдает целительную энергию. Для получения ее женщина лежит спокойно, успокаивая свой ум для того, чтобы почувствовать энергию, и используя концентрацию своего ума для приведения энергии

только в то место, которое ей нужно исцелить. Когда мужчина лежит спокойно, целителем является женщина.

а. ПЕРВАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ (РИС. 8-7)

Первая целительная позиция предназначена для питания энергией женщины, которая испытывает различные проблемы с менструациями, такие как судороги или чрезмерное кровотечение, потеря ощущений во влагалище или любые другие женские проблемы. Женщина лежит на боку или на спине с широко расставленными ногами, и ее задачей является просто оставаться в этом положении и получать целительную энергию от мужчины, который приспосабливает свое положение к ее положению и проникает в нее. Практикуйте в этой позиции до двух серий по девять введений полового члена каждый день в течение пятнадцати дней.

Для исцеления ненормальностей в менструациях, потери чувствительности во влагалище и других осложнений с женскими половыми органами женщина лежит на боку, несколько отклонившись назад и широко расставив ноги

РИСУНОК 8-7

Первая позиция предназначена для целения

6. ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ ТЕЛА ЭНЕРГИЕЙ И ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ (РИС. 8-8)

Вторая позиция предназначена для повышения энергетики тела и является особенно полезной для тех, кто страдает от недостатка энергии. Общая слабость и недостаток энергии исцеляются лечением женских половых органов — основных органов тела, вырабатывающих энергию. В этой позиции женщина лежит на спине с приподнятыми с помощью большой подушки плечами и головой, а ноги ее широко расставлены в стороны. В этой позиции голова наклоняется вперед, а влагалищный канал искривляется. Мужчина вводит половой член спереди, делая по три серии из девяти введений три раза в день в течение двадцати дней.

РИСУНОК 8-8

Вторая позиция предназначена для увеличения энергии тела и лечения половых органов

РИСУНОК 8-9

Третья позиция предназначена для укрепления всех внутренних органов

в. ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВСЕХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (РИС. 8-9)

Третья позиция предназначена для лечения и укрепления всех внутренних органов. Женщина лежит на любом боку со сведенными вместе ногами, согнув ноги в коленях. Мужчина лежит перед ней и проникает в нее спереди, выполняя по четыре серии из девяти введений полового члена до четырех раз в день в течение двадцати дней.

Для устранения слабости в костях и соединениях и проблем с кровообращением женщина лежит на левом боку с максимально отогнутой назад левой ногой. Правая нога должна быть прямой. Мужчина лежит на правом боку лицом к женщине, нежно проникая в нее сериями по девять раз

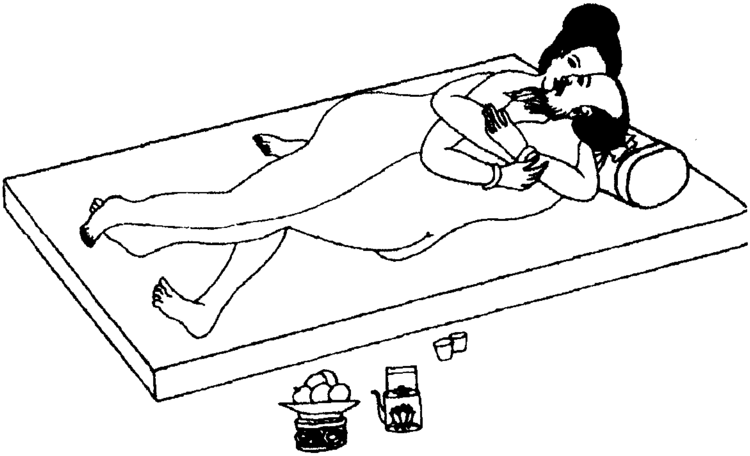


РИСУНОК 8-11

Четвертая позиция предназначена для исцеления костей

г. ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМ С КОСТЯМИ (РИС. 8-10)

Четвертая позиция предназначена для устранения любых проблем с костями, например слабости костей. Кроме ускорения процесса срастания сломанных костей, эта позиция облегчает проблемы с системой кровообращения и исцеляет артриты. (Согласно воззрениям китайской медицины одной из причин артритов является плохая циркуляция крови.) За счет увеличения обмена веществ и, следовательно, циркуляции крови уменьшается также риск заболевания костного

мозга, или лейкозов. В этой позиции женщина лежит на левом боку, ее левая нога максимально согнута назад, а правая - вытянута прямо и свободно покоится. Мужчина лежит лицом к женщине, осуществляя по пять серий по девять проникновений до пяти раз в день в течение десяти дней.

Для устранения проблем с кровеносными сосудами - варикозным расширением вен, отвердеванием сосудов и высоким кровяным давлением - женщина лежит на боку с максимально отогнутой назад правой ногой. Мужчина выполняет серии по девять проникновений

РИСУНОК 8-11

Пятая позиция устраняет проблемы с кровеносными сосудами

д. ПЯТАЯ ПОЗИЦИЯ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМ С КРОВЕНОСНЫМИ СОСУДАМИ (РИС. 8-11)

Позиция номер пять используется для борьбы с различного рода проблемами с кровеносными сосудами, такими как варикозное расширение вен, отвердевание артерий, высокое или низкое давление или

сгущение крови. Избыточное сгущение крови, практически игнорируемое западной медициной, является важной частью теории патологий китайской медицины и считается одним из видов заболевания крови. Позиция напоминает четвертую, за тем исключением, что женщина лежит на правом боку и делается по шесть серий из пяти проникновений до шести раз в день в течение десяти дней.

е. ШЕСТАЯ ПОЗИЦИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА КРОВИ (РИС. 8-12)

Для увеличения производства крови и борьбы с высоким давлением и другими проблемами крови мужчина лежит на спине, а женщина сидит над ним лицом к нему. Женщина остается пассивной, а мужчина двигается

РИСУНОК 8-12

Шестая позиция увеличивает количество крови

Эта позиция предназначена для генерации и накопления большего количества крови, особенно для тех, кто испытывает затруднения в

генерировании новой крови — для женщин, страдающих избыточными кровотечениями, или просто анемичных женщин. Позиция благоприятна также для стабилизации давления крови. В этой позиции мужчина лежит на спине в расслабленном состоянии, а женщина находится вертикально над ним, лицом к нему, на коленях. Она не движется; движется мужчина, который расположен под нею. Для того чтобы сохранять свою позицию, женщина должна соответствующим образом расставить ноги.

ж. СЕДЬМАЯ ПОЗИЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ (РИС. 8-13)

Эта позиция улучшает функционирование лимфатической системы. Мужчина снова расслабленно лежит на спине, а женщина стоит над ним на коленях и руках лицом к его ногам. В этой позиции двигается в основном мужчина. При желании женщина тоже может немного двигаться, но целительные силы отдает в основном мужчина.

Для лечения заболеваний лимфатической системы мужчина лежит на спине, а женщина над ним на коленях. Женщина остается неподвижной, а мужчина выполняет серии из девяти введений

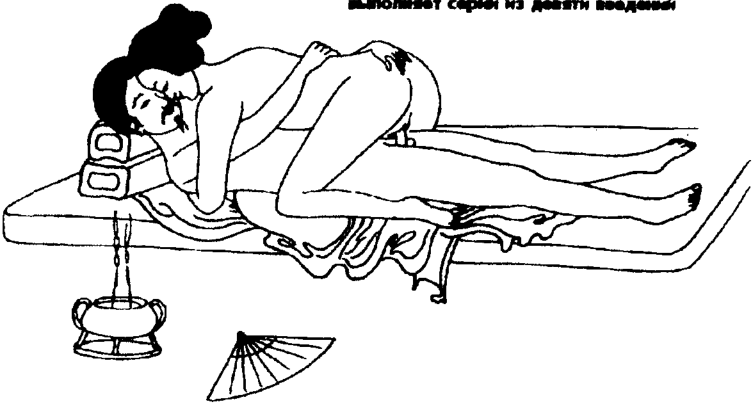


РИСУНОК 8-13

Седьмая позиция предназначена для лечения лимфатической системы

з. ВОСЬМАЯ ПОЗИЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОНУСА ВСЕГО ТЕЛА (РИС. 8-14)

Эта позиция предназначена для лечения всего тела в целом. Это трудная позиция. Женщина стоит на коленях и, насколько это возможно, отклонена назад. Чем больше она может отклониться назад и приблизиться к поверхности постели, тем лучше. Если отклониться далеко назад не удается, используйте себе в помощь подушки, отклоняясь так далеко, как вы можете сделать это, не навредив себе. Расставьте ноги достаточно широко, чтобы мужчина мог проникнуть в вас спереди. Большую часть движений выполняет мужчина.

РИСУНОК 8-14

Восьмая позиция используется для повышения тонуса всего тела

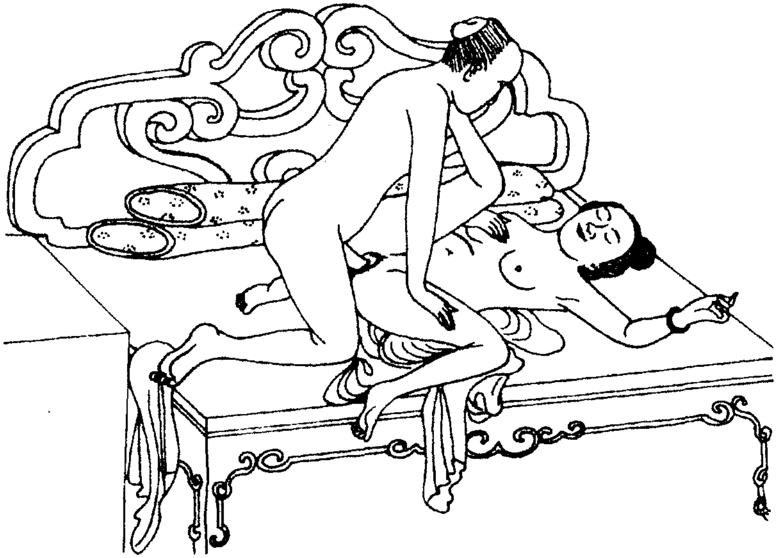


РИСУНОК 8-15

Девятая позиция используется при недостатке энергии

и. ДЕВЯТАЯ ПОЗИЦИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В СЛУЧАЕ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ (РИС. 8-15)

Эта позиция предназначена для тех, кто все время испытывает слабость, имеет затуманенный взгляд, часто и обильно потеет, падает в обмороки, имеет учащенное сердцебиение и другие подобные симптомы. Во время контакта в этой позиции движется в основном женщина, вращая бедрами, и именно она отдает целительную энергию. Если мужчина становится слишком возбужденным и близок к эякуляции, женщина должна на некоторое время успокоиться. Для восстановления контроля над собой и избежания эякуляции мужчина может выполнить Большое вытягивание или просто немного передохнуть. Женщина лежит на спине, а мужчина опирается на руки, чтобы не наваливаться на нее всем своим весом, и максимально глубоко проникает в нее. Это дает достаточно места, чтобы женщина могла вращать бедрами. Она вращает ими девять раз по часовой стрелке,

затем отдыхает, вращает девять раз против часовой стрелки и затем снова отдыхает. Если это удобно, она может вращать всем телом. Она выполняет работу и должна продолжать ее до тех пор, пока она не почувствует, что выработала достаточно энергии. Все это может выполняться девять раз в день в течение десяти дней.

к. ПОЗИЦИЯ ДЕСЯТЬ ИСЦЕЛЯЕТ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ И ЖЕЛЕЗЫ, ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ, ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ И ПЕЧЕНЬ (РИС. 8-16)

Эта позиция помогает исцелить и улучшить функционирование половых желез, половых органов, эндокринных желез и печени. Она особенно хороша для тех, кто страдает от диабета. В этой позиции женщина лежит на спине, охватывая ногами его бедра - не ягодицы и не спину. Мужчина делает поверхностные движения до глубины около полутора дюймов, используя только головку пениса. Женщина вращает бедрами по девять раз как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки, а затем отдыхает. Сначала она может делать девять вращений в одном направлении, потом отдыхать, потом делать девять вращений в другом направлении и затем снова отдыхать.

РИСУНОК 8-16
Десятая позиция исцеляет половые органы и железы, эндокринные железы, поджелудочную железу и печень

3. Основные положения рук для проведения энергии между телами (рис. 8-17)

В данной даосской практике существенную помощь оказывает использование рук, обеспечивающих циркулирование целительной сексуальной энергии по каналам Микрокосмической орбиты с целью питания энергией систем тела. Чем в большей степени во время занятий любовью сможете вы распространить свой оргазм вверх, а не наружу, выполняя Оргазмическое вытягивание, в то время как ваш партнер выполняет Большое вытягивание для осуществления своего собственного сексуального целительства и сохранения семени, тем в большей степени будет увеличено количество сексуальной энергии. Таким образом, если мы сможем правильно вести потоки энергии по каналам тела, то польза от этого будет неоценимой.

Различные наши энергетические центры обладают особенностями, которые развиваются по мере увеличения нашего осознавания этих центров. Когда мы раскрываем самих себя и обнаруживаем эти особенности, мы открываем себя для осуществления их возможностей. Важно понимать, что даже в том случае, когда вы раскрываете себя с целью осознавания этих особенностей в том виде, в котором они существуют в вас, другие могут понять в вас нечто такое, чего вы сами не в состоянии осознать. Не позволяйте своему эго ограничивать вас. При распространении вашего осознавания именно качество вашего осознавания и создает эти особенности и различия между вашими энергетическими центрами. Чтобы раскрыть эти субъекты перед нами, необходимо работать над осознаванием их и над установлением различий между ними и выявлением их особенностей.

Первая область, в которой мы начинаем чувствовать энергию, расположена в половых центрах, которые, как мы уже знаем, расположены по-разному у мужчины и женщины. У мужчины эта область расположена у основания пениса и в районе тазовой кости, в то время как у женщин она находится во «дворце яичников». Когда половой центр не активирован и остается «закрытым», возникают многие «сексуальные» трудности, а также ощущение самораспада, ненависти к самому себе, отрицательные отношение к жизни и жизненная ориентация, отсутствие или малое количество энергии и энтузиазма, вялость и апатия. Чувства и взволнованы, и ленивы в одно и то же время. Все это способствует буйному поведению. Сконцентрируйте на этой области свое внимание и излучайте свою сексуальную энергию из этих органов, как солнце излучает свои лучи. Когда энергия начинает

течь и сексуальный центр начинает раскрываться, возникает ощущение появления творческих способностей и личной силы, ощущение возможности сделать все, что угодно. Это понимание радости и удовольствий жизни, это рост жизненности.

Когда открыта область промежности, это характеризуется ощущением основательности, заземленности, прочности и покоя, приводя к определенности и чувству безопасности внутри себя и к чувству безопасности по отношению к внешним переменам. Когда эта область закрыта, имеет место паранойя, или боязнь изменений. Испытываются ощущения небезопасности, слабости, нерешительности, ненадежности, недомогания, расстройства или одиночества. Если в процессе вашей практики энергия застревает в этом месте, то вы можете испытывать чувство холода, дрожь, покалывание. Излучайте свою сексуальную энергию вниз в промежность, создайте там прекрасную сияющую звезду или излучающее свою энергию солнце. Чувствуйте себя заземленным, прочным, спокойным, наполненным определенностью и способностью оставаться в безопасности при наличии всяких перемен. Сейчас вы готовы вести сексуальную энергию к первой энергетической точке.

а. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА КРЕСТЦОВОЙ ПОМПЫ

Когда вы приближаетесь к оргазму или ваш партнер близок к оргазму и вы практикуете свои соответствующие вытягивания, обменяйтесь избыточными энергиями *инь* и *ян* и почувствуйте продвижение оргазма вверх. Некоторое время лежите спокойно, обняв друг друга и положив обе ладони на ягодицы партнера, причем пальцы должны касаться вершин ягодиц, а ладони должны прикрывать область ягодиц, прилегающую к крестцу (рис. 8-17). В каждом из этих упражнений мужчина должен делать по отношению к женщине то же самое, что делает она по отношению к нему. Почувствуйте, как целительная сексуальная энергия из рук партнера переходит в ваши ягодицы и оказывает вам помощь в поднятии своей собственной целительной сексуальной энергии вверх по позвоночнику. В то же самое время слегка втяните влагалище и переднюю часть ануса, а затем втяните вверх среднюю и заднюю части ануса с целью вытягивания целительной сексуальной энергии вверх к крестцовой помпе. Когда крестец раскроется, вы почувствуете в этой области тепло, покалывание или что-либо аналогичное.

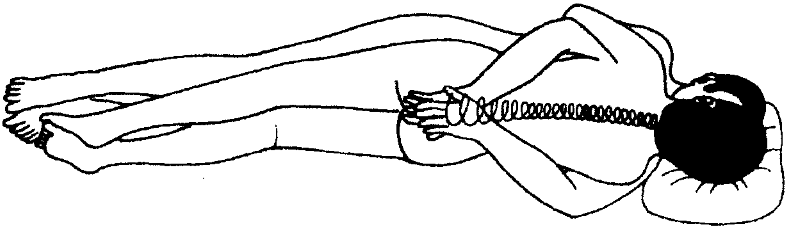


РИСУНОК 8-17

Энергетическая точка крестцовой "помпы"

Наслаждайтесь этим моментом покоя. Почувствуйте, как по мере того, как вы излучаете энергию в этой точке, напряжение и стресс улетучиваются последовательно из ног, бедер, области таза, груди и головы. Думайте об этой точке как о месте, содержащем укорененность в прошлом и настоящем, которая опускается в ноги, соединяясь там с нервными окончаниями. Когда эта область закрыта, прошлое кажется тюрьмой, заключающей бессознательные страхи и чувство безнадежности в отношении того, что все останется таким, каким было, без какого-либо улучшения. Почувствуйте и излучите из этой точки все сокровища, которые вы имели в прошлом и которые станут вашим ресурсом, и расцвет всех ваших потенциальных способностей, которые становятся частью вашей ежедневной жизни, уравновешивая ее во времени и пространстве. Часто это чувство является весьма обширным, поскольку энергия пробуждается повсюду. Это то место, где мы можем смешивать энергию земли, сексуальную энергию и очищенную энергию. Оставайтесь в этой точке до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ПОЧЕК

Когда ощущения в области половых органов ослабевают, поток энергии становится тоже слабее и вы можете возобновить занятия любовью, наращивая количество целительной сексуальной энергии. Снова выполните Оргазмическое и Большое вытягивания, обменяйтесь избыточными энергиями *инь* и *ян* и снова обнимитесь, успокоившись. Оба партнера должны теперь положить руки и ладони на верхнюю часть правого и левого бедер друг друга, причем пальцы должны касаться друг друга, а ладони лежать на бедрах и смотреть в направлении почек и надпочечников (рис. 8-18). Эти точки являются основными источниками энергии. В то же время слегка подтяните вверх пере-

днюю, среднюю и заднюю части ануса и ведите целительную сексуальную энергию вверх к «вратам жизни» (расположенным между вторым и третьим поясничным позвонками напротив пупка). Некоторое время удерживайте энергию в этой точке, затем слегка подтяните вверх левую и правую части ануса, ведя еще больше энергии непосредственно к почкам. Окутайте почки сексуальной энергией как коконом, а затем упакуйте эту энергию в почки.

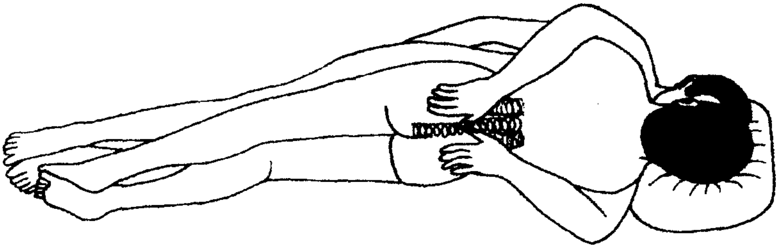


РИСУНОК 8-18

Энергетическая точка почек

Даосская система считает почки преобразователями энергии. Когда почки являются сильными, они могут наполнять клетки энергией *ци* под давлением, имея возможность выполнять такую важную задачу, как очищение клеток от наполняющих их токсинов и всяческих отходов. После вычищения токсинов клетки наполняются энергией. Даосы также считают, что почки и окружающее их пространство являются тем местом, где хранится пренатальная энергия (наша первичная, нерождаемая энергия) и сексуальная эссенция. Очищенная пища, загрязнения окружающей среды, яды и другие атрибуты современной жизни существенным образом истощают возможности почек как источника энергии. Считается, что энергетическое истощение почек, блокировка потока энергии или закрытие энергетической точки почек являются основной причиной различных беспокойств, таких как боли в спине, неуравновешенность, депрессия, ощущение растерянности и страха.

(1) ИЗБЫТОЧНЫЕ ПОТЕРИ СЕМЕНИ ПОРОЖДАЮТ СТРАХ

Избыточные потери энергии спермы истощают почки. Эти потери являются основной причиной возникновения страха в мужчине, что приводит его к потере уверенности в себе в сексе и в жизни - не такая уж и необычная ситуация в современном мире. Использование сексуальных стимуляторов ведет к быстрому истощению сексуальной

энергии мужчины, аналогичному попытке лить бензин в старые, наполовину сгоревшие дрова: вы только ускорите использование запасенной в теле жизненной энергии, которая так необходима для жизни. Если у вашего партнера эякуляция, то прикосновение руками к этой специфической энергетической точке почек будет самым действенным способом восстановления его жизненной энергии, помогая ему восстановить потерянную энергию много быстрее, чем при помощи любых лекарств или сексуальных стимуляторов.

Чтобы помочь преодолеть этот страх, вы можете также держать своего партнера за мизинцы рук. Мизинцы являются началом и концом меридианов сердца и тонкой кишки. Когда почки генерируют страх, этот страх воздействует сначала на надпочечники, а эти железы выделяют гормоны, которые воздействуют на сердце, увеличивая количество энергии в меридиане и создавая условия для выведения из состояния равновесия всей системы. Удерживание мизинцев будет регулировать поток энергии и сохранять ее равновесие. Таким образом ваш партнер сможет сохранить уверенность в себе и подарить вам свое сердце. Помните, что любовь — это забота друг о друге. Если он заботится о вас, вы должны заботиться о нем.

Когда точка почек открыта и излучает энергию, появляется ощущение открытости, благородства, изобильности и уравновешенности. Вместе с этим излучением наружу выбрасываются и все страхи.

в. ТОЧКА НАДПОЧЕЧНИКОВ Т-11

РИСУНОК 8-19

Точка надпочечников Т-11

Когда вы почувствуете, что уровень сексуальной энергии понизился, возобновите занятия любовью, доведя себя до состояния максимальной энергии. Далее двигайте энергию вверх в энергетический центр омоложения, или к одиннадцатому грудному позвонку (к точке Т-11), расположенному на позвоночнике в точке крепления двух нижних колеблющихся ребер. Вы и ваш партнер должны положить основания ваших ладоней на каждое из этих нижних ребер, а сами ваши

ладони должны накрывать участок между вторым и третьим поясничными позвонками (рис. 8-19). Это участки, под которыми находятся и почки, и расположенные рядом с ними надпочечники. Надпочечники, расположенные на длинном мышечном пучке волокон, который можно прощупать на протяжении всего этого участка, выделяют некоторые гормоны, предназначенные для увеличения роста и жизненности триллионов клеток тела. Именно надпочечники дают возможность клеткам омолаживаться и жить дольше.

Наша современная жизнь изобилует сильными стрессами. Нас переполняет страх на улицах, в самолете, на рабочем месте. Мы обременены всеми видами волнений и возбуждений, такими как теле- и радиореклама, стремящаяся всучить нам как можно больше вещей. Все эти стрессы истощают функциональные возможности надпочечников, и в результате этого истощения запирается точка надпочечников, что является основной причиной сверхнапряжения, апатии, депрессии, печали, разочарования, бессонницы и низкой работоспособности.

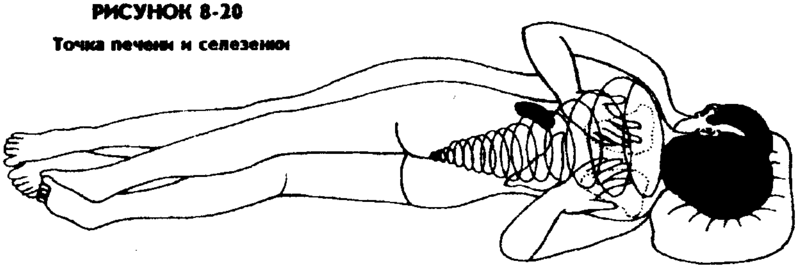
Чтобы привести сексуальную энергию к надпочечникам, слегка подтяните вверх переднюю, среднюю и заднюю части ануса, а вместе с ней и мышцу *ци*. Вытягивайте энергию к точке Т-11 и почувствуйте ее здесь. Затем сожмите левую и правую части ануса и вытяните побольше энергии к почкам и надпочечникам. Окутайте их энергией и упакуйте ее в них — вы почувствуете, как теплая сексуальная энергия оживляет железы. Не забывайте, что эти упражнения должны выполняться одновременно обоими партнерами.

Когда точка надпочечников открыта, вы почувствуете себя энергичной, уверенной в себе, наполненной жизненной силой и работоспособной.

г. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ПЕЧЕНИ И СЕЛЕЗЕНКИ

РИСУНОК 8-20

Точка печени и селезенки



Четвертое вытягивание вверх (или Большое вытягивание для вашего партнера) питает энергией точку печени и селезенки, расположенную около девятого и десятого ребер на пучке мышц чуть ниже лопаток. Поместите свои пальцы на лопатки, а середину ладони — непосредственно ниже нижнего края лопаток (рис. 8-20). Когда вы накроете руками эту область, почувствуйте, как ваша энергия *ци* активизирует энергию вашего партнера. Слегка сожмите переднюю, среднюю, заднюю, а затем и левую и правую стороны ануса и ведите свою энергию вверх к печени и селезенке и далее к точке между лопатками. Печень является основным складом энергии и обладает чудесными свойствами. Если энергетическая точка печени и селезенки открыта, то это дает человеку ощущение свободы и способности к риску ради себя и других. Открытие этой энергетической точки и наполнение ее энергией может помочь освободиться от гнева, панического страха, беспокойств и волнений, страха прошлого и болей в спине, избавиться от напряженности диафрагмы, выработать более глубокое дыхание и улучшить пищеварение. Поскольку ваша пищеварительная система очищает себя, у вас может наблюдаться обильное выделение газов и частая зевота. К этому моменту вы почувствуете открытие этой точки.

Вначале вы можете практиковать вытягивание вверх только до одной или двух точек. Когда вы более продвинетесь в этом, все эти сжатия мышц и втягивания станут в большей степени автоматическими и вы в конечном счете сможете питать энергией всю последовательность точек за один раз. Не путайте, однако, эти точки с реальными органами. Эти точки просто соответствуют органам тела.

д. ТОЧКА СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

Пятой точкой вытягивания вверх (или Большого вытягивания) является энергетическая точка сердца и легких, расположенная между четвертым и пятым грудными позвонками. Нащупайте выступы лопаток и найдите точку на позвоночнике между лопатками на уровне их нижнего края (рис. 8-21). Почувствуйте, как ваша энергия проходит в вашего партнера, а его энергия — в вас. Слегка сожмите переднюю, среднюю, заднюю, левую и правую части ануса и ведите энергию к сердцу и легким. Ведя энергию к сердцу и легким, будьте очень осторожны, поскольку избыток энергии в этих точках может вызвать боли в грудной клетке. Для устранения этой перегруженности очень полезным является завершение Микрокосмической орбиты. Для ослабления этой перегруженности могут оказаться полезными и «цели-

тельные звуки» сердца и легких, поскольку энергия при этом «выметается» при поглаживании грудной клетки ладонями. (О «шести целительных звуках» смотрите в нашей книге «Трансформация стресса в жизненную энергию». Киев, «София», 1996.).

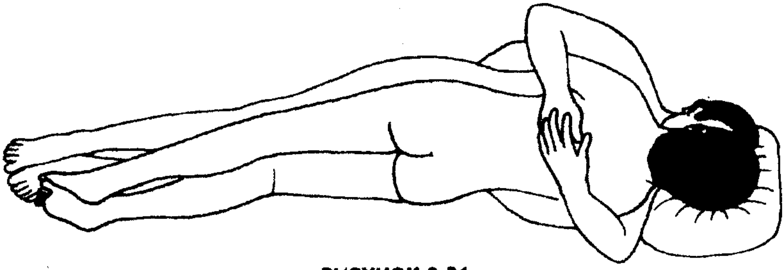


РИСУНОК 8-21

Точка сердца и легких

Если сердечный центр закрыт, то кроме того что у нас появляются боли в области грудной клетки, мы еще остаемся с ощущением незнания наших истинных взаимоотношений с окружающим миром. Нам может быть жалко самих себя, которых никто не любит и которые неспособны к любви. Нам часто кажется, что на нас кто-то нападает. Мы можем чувствовать себя подавленными, обманутыми, замученными, жестокими, самонадеянными и одинокими. Обычно наихудшим ощущением является чувство ненужности и недостойности самой себя. Когда сердечный центр открыт, мы ощущаем внутри себя сияние солнца. В нас появляется непреходящее ощущение радости и любви. Во всех наших медитациях очень важно наполнять наши сердца энергией любви и веселья, поскольку, когда мы любим, мы по-настоящему связаны со всем окружающим миром. Появляется чувство самоуважения и собственного достоинства. Открытие этой точки поможет также улучшить дыхание и увеличить циркуляцию воздуха в теле, в результате чего все тело быстро наполнится энергией. Это позволит также избавиться от болей в верхней части спины, от напряжений и болей в плечах, шее и руках, а также даст способ восстанавливать свои силы после усталости. Позвольте этой энергии циркулировать по всему вашему существу, чтобы породить чувство благодарности, которое послужит катализатором для всей вашей духовной работы и просветления.

е. ТОЧКА С-7

Шестой энергетической точкой является точка С-7, наибольший выступ позвоночного столба, расположенный в точке соединения плеч и основания шеи. Эта точка управляет всеми сухожилиями тела. Даосы считают эту точку точкой великого соединения потоков *ци* рук, головы и спины. Открытие этой точки и связь с ней являются весьма важными для практик *кунфу* целительной руки, *цигун* «Железная рубашка» и *тайцзи-цигун*. (Описание этих практик можно найти в конце данной книги в приложении «Целительная система Дао: курсы, предлагаемые в различных центрах».) Поместите свою левую руку на точку С-7, а правую — на крестец (рис.8-22). Сожмите анус и приведите сексуальную энергию к этой точке.

Когда точка С-7 закрыта, это порождает в нас ощущение разъединенности, как если бы мы стояли в одиночестве против всего остального мира. Это также порождает в нас чувство какого-то несоответствия, нахождения не в том месте, в котором нужно. Это проявляется в нашем упрямстве, обремененном этим чувством несоответствия. Если точка открыта и излучает энергию, то это ощущается, как если бы какой-то покров спустился с наших плеч на руки, давая нам возможность обнять каждого человека в мире, раскрывая наши точки зрения и нашу гибкость, наше соответствие всему окружающему, выражающееся в чувстве соединенности со всем. По мере того, как чувство распространяется ниже к рукам и кистям, мы все в большей степени осознаем целительные способности в наших ладонях.

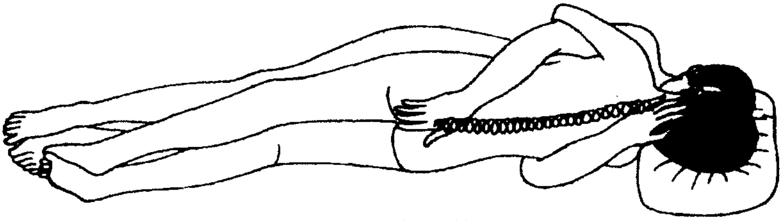


РИСУНОК 8-22
Точка С-7

ж. ТОЧКА ШЕИ

Седьмая энергетическая точка расположена в середине задней части шеи, между третьим и четвертым шейными позвонками. Левой ладонью накройте эту точку, правой ладонью накройте крестец и

одновременно незначительно сжимайте переднюю, среднюю и заднюю части ануса (рис.8-23). (В данном случае нет необходимости сжимать левую и правую части ануса.) Приведите энергию к шее и почувствуйте, как она наполняется энергией. Шея является самой загруженной «транспортной развязкой» тела. Все сигналы, которые управляют телом и нашими эмоциями, возникают в мозге и проходят через это «бутылочное горлышко». При наличии сильных стрессов и эмоциональных воздействий в шее начинает расти напряжение и возникают «заторы».

Шея является транспортным путем для многих меридианов, проводящих энергию *ци* органов к высшим центрам и обратно. В середине шеи проходит «канал Управителя», а по ее периферии проходят меридианы Мочевого пузыря, Тройного обогревателя и Толстой кишки. Эмоции, генерируемые органами (гнев от печени, страх от почек и мочевого пузыря, горе от легких и толстой кишки, вспыльчивость от сердца и тонкой кишки и беспокойство от селезенки, желудка и поджелудочной железы), «стискиваются» в шее, вызывая ее одеревенение.

Часто, когда ваш партнер потерял слишком много сексуальной энергии, это приводит к увеличению напряжения, порождающему эмоциональные «заторы» в шее. В результате этого вашего партнера может легко охватывать гнев, страх, разочарование. Шея является наилучшим местом для освобождения вашего партнера от напряжений и отрицательных эмоций. Нежно держите свою ладонь на этой точке. Нет никакой необходимости сжимать мышцы ануса, просто держите рукой своего партнера и мысленно ведите в эту точку целительную сексуальную энергию, которая «расплавит» все напряжения и эмоции. Для ослабления напряжения вы можете слегка массировать это место. Это в существенной степени увеличит расслабленность вашего партнера.

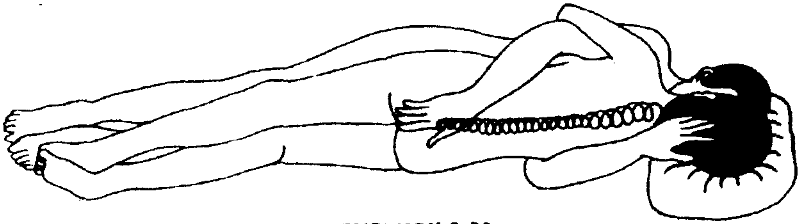


РИСУНОК 8-23

Точка шеи

3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА НЕФРИТОВОЙ ПОДУШКИ

Восьмая энергетическая точка, «нефритовая подушка», расположена между точкой С-1 и основанием черепа (затылочной костью) в небольшом углублении между двумя пучками мышц вне позвоночного столба. Спокойно обнимите своего партнера и поместите свою левую ладонь на углубление в области основания черепа, а правую ладонь положите на крестец (рис. 8-24). Почувствуйте то тепло, которое генерируется во время прохождения вашей целительной сексуальной энергии в вашего партнера и энергии вашего партнера — в вас. В этом случае нет необходимости сжимать мышцы ануса. Мысленно ведите свою энергию, которая должна расплавить напряжение и очистить ум.

Приведение энергии к «нефритовой подушке» придаст вам ощущение того, что вы в состоянии вести вдыхаемое внутрь. Эта точка во многом связана с нашим дыханием, а также является частью расположенного здесь мозга. Когда эта точка блокирована, возникает ощущение какой-то тяжести, которая удушает вас. Вы сможете устранить эту блокировку, если приведете энергию в эту точку и накопите ее там. При этом оживляется мозг, очищается ум, повышается уровень сознания, улучшается память. Эти ощущения бескрайни, как небо. Когда открывается эта точка, дыхание становится более легким и в вас возникает ощущение воодушевления, как если бы нечто, что нам трудно и вообразить себе, вошло в вас и действовало посредством вас. Зафиксируйте свое внимание на этой точке, успокойте ум и смотрите на нечто обширное и яркое. Эта точка оказывает также влияние на глаза, уши, нос и рот.

РИСУНОК 8-24

Энергетическая точка основания черепа ("нефритовая подушка")

и. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТОЧКА МАКУШКИ

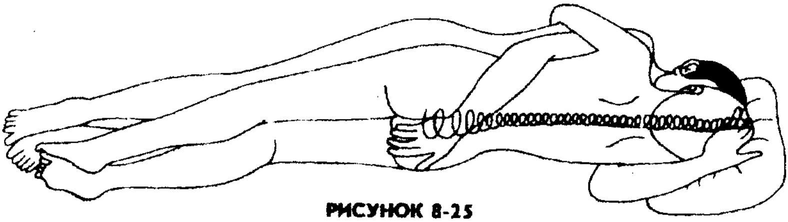


РИСУНОК 8-25
Энергетическая точка макушки головы

Девятая точка находится на верхней части головы над средней частью мозга, называется точкой макушки (*бай-хуэй*, или GO-20) и соответствует местоположению шишковидного тела. Ее функции связаны с чувствительностью и с сексуальным циклом. Точка макушки управляет работой сердца, ритмами тела, равновесием, восприятием света глазами и кожей и является основным «партнером» головного и спинного мозга. В Китае эта точка называется «соединением ста точек».

Когда энергетическая точка макушки закрыта, мы не чувствуем, что мы отвечаем за наши жизни; мы не управляем ею и ведем себя безрассудно. Мы наполнены иллюзиями и гордыней, мы испытываем хаотические колебания настроения и головные боли. Когда макушка открыта, нами управляют высшие силы. Мы излучаем счастье, как цветущий цветок излучает свой аромат. Мы сами управляем своими впечатлениями и переживаниями.

В последней части высшей даосской практики эта точка служит в качестве компаса, ведущего душу и дух человека в то место, где они в конечном счете и должны были бы быть. Если эта точка полностью разработана, вы будете видеть ясный созидательный свет, указывающий направление и дающий пищу вашему духовному телу.

Если вы достигли этого высшего уровня целительной сексуальной энергии, то очень слабо подтягивайте вверх переднюю, среднюю и заднюю части ануса и мышцы *ци* и ведите *ци* к макушке головы (рис. 8-25). Помогите этому движению, глядя глазами вверх и концентрируя на этой наивысшей точке свое внимание. Вначале вы можете почувствовать давление или ощущать как бы расширение в средней части головы. Это является указателем того, что энергия поступает в данную точку. Используйте силу мысли, глаза и все остальные органы чувств для движения энергии по часовой стрелке, делая девять, восем-

надцать, двадцать четыре или тридцать шесть оборотов в зависимости от самочувствия.

И снова мы считаем нужным подчеркнуть важность открытия Микрокосмической орбиты. Если эта орбита открыта, вы легко сможете привести целительную сексуальную энергию в верхнюю часть головы, и когда энергия заполнит эту область и переполнит ее, она начнет изливаться вниз в точку между бровями, где расположен гипофиз. Даосы называют эту точку «первоначальной полостью духа». Энергетическая точка макушки содержит основную эндокринную железу, шишковидное тело, которая управляет ростом и функционированием половых желез, надпочечников и щитовидной железы.

к. ТОЧКА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА

Когда поток сексуальной энергии спускается из макушечного центра в точку третьего глаза, расположенную между глазами в центре лба, она начинает излучать, как солнце, или раскрывается, как цветок. Когда эта точка открыта, появляются ощущение наличия силы воли, непосредственное и простое знание, интуитивная мудрость и чувство направления в жизни. Появляется ощущение самого себя. Когда здесь накапливается и созревает положительная энергия, вы ощущаете запахи и вкус нектара, текущего тонкой струйкой по языку, или видите прекрасную голубую жемчужину. Когда эта точка закрыта, вам кажется, что ваш ум блуждает в нерешительности, является ненадежным и часто раздраженным. Внутри вас тянутся бесконечные диалоги самокритики и самообвинений. Когда этот центр закрыт, вы чувствуете, что не имеете никакого непосредственного знания и восприятия.

л. ГОРЛОВОЙ ЦЕНТР

Из точки третьего глаза энергия будет продолжать течь вниз в носовые проходы, к нёбу, языку и горловому центру. Горловой центр расположен во впадине у основания горла над верхней частью грудины. Это место ведает средствами общения и обмена. Когда этот центр открыт, мы легко выражаем себя как на вербальном, так и на невербальном уровнях. Эта точка имеет власть над словом: то, о чем вы говорите и что вы просите, случается. Открытость этого центра способствует развитию нашей речи: предложения, которые мы используем, соответствуют тому, чем мы живем. Открытость горлового центра вносит ясность сознания в наши сновидения, в отношения между

нашими душами и нашими другими «я». Когда центр закрыт, вы можете чувствовать удушье, вы можете испытывать чувство вины, вам может быть трудно глотать, как будто в горле застрял какой-то ком. Вы можете чувствовать нежелание перемен. Почувствуйте изливающуюся в горло энергию, как если бы это место загорало на солнце. Выкиньте из головы все воспоминания, связанные с этим чувством перекрытости горла. Почувствуйте, что горло открыто и расцветает силой речи. Осознайте ясность в своих сновидениях и гибкость, которую вы проявляете в способности выражать самого себя.

Энергия продолжает течь вниз к сердечному центру, расположенному в середине груди в одном дюйме от нижнего конца грудины. Этот сердечный центр является точкой, весьма важной для женской практики. Это место трансформации энергии и, следовательно, местонахождение женской энергии целительства и любви. Из сердечного центра энергия потечет вниз к солнечному сплетению и далее к пупку.

м. ПУПОЧНЫЙ ЦЕНТР

Когда пупочный центр открыт, мы ощущаем уравновешенность, спокойствие и центрированность, позволяя себе быть такими, какие мы есть, и всему остальному быть таким, какое оно есть, — не прикладывая никаких усилий. Мы испытываем полную осознанность во всем. Открытый пупочный центр позволяет нам быть в состоянии всеприятия, ценить все и чувствовать изобилие во всем. Когда этот центр закрыт, имеет место недостаток уравновешенности и центрированности. Пупочный центр является местом хранения избыточной энергии и, таким образом, является хранилищем той энергии, которую мы наработали. Если мы продолжаем вести энергию к пупочному центру, он естественным образом центрируется и раскрывается. Когда вы почувствуете энергию, собранную в пупке, вы найдете, что это место является местом первоначального вашего соединения с матерью и местом, где вы получали свое питание, входя в этот мир. Здесь мы испытываем естественное изобилие всего.

Старайтесь практиковать удержание энергии в одной точке за раз и двигайтесь вверх последовательно, точка за точкой. Сначала не нужно работать со всеми точками за один раз. Когда вы почувствуете, что все каналы вашего партнера открыты, вы каждый раз можете выбирать для использования соответствующие точки. Принимайте решения в соответствии с потребностями вашего партнера, заранее обсуждайте с партнером положение рук, сообщая друг другу, что вы

намереваетесь предпринять. Изучите всю эту книгу совместно, чтобы он тоже мог понимать то, что вы делаете. Ваше совместное понимание и совместная работа над описываемыми здесь практиками приведет к гармонии между вами.

Когда вы при помощи своих рук полностью открыли спинной канал своего партнера, вы можете использовать руки для ускорения потока сексуальной энергии.

В. ПРАКТИКА ПРИВЕДЕНИЯ В РАВНОВЕСИЕ И ГАРМОНИЮ ВСЕЙ СИСТЕМЫ — ШАГ ЗА ШАГОМ

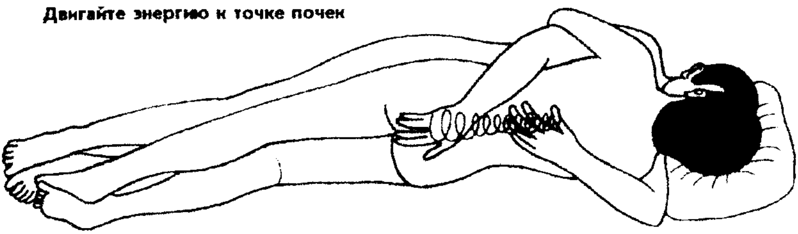
Пока ваши половые органы находятся в контакте с половыми органами вашего партнера, вы соединены с его переднесрединным каналом, с каналом Действия. Энергии, текущие по каналам Действия каждого из партнеров, соединяются друг с другом более легко, когда имеет место сексуальное возбуждение. В это время в органах и железах тела генерируется много энергии, и вся она течет вниз в область половых органов. Не забывайте, что если вы не перенаправите ее вверх, то большая часть созданной телом жизненной силы будет утеряна во вселенной без какой-либо выгоды для вас; исключением является лишь случай, когда вы намереваетесь иметь ребенка.

1. Ведите возбужденную сексуальную энергию вверх по позвоночнику

Вначале вы должны вести возбужденную целительную сексуальную энергию вверх по позвоночному столбу к нижеперечисленным точкам по одной за раз, помогая себе при этом руками. Когда вы станете более продвинутыми в этой практике, вы сможете ускорять потоки энергии, помещая свои руки на различные точки тела партнера.

РИСУНОК 8-26

Двигайте энергию к точке почек



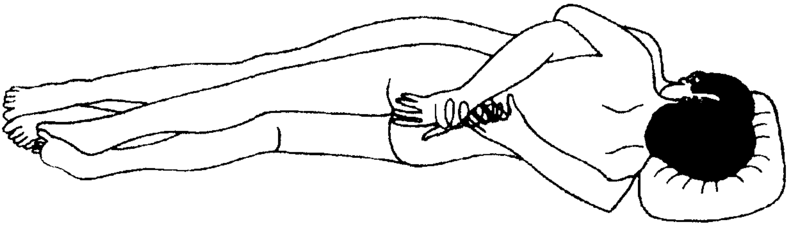
а. ТОЧКА ПОЧЕК

Начинайте с предварительной любовной игры, чтобы довести партнера или чтобы партнер довел вас до «точки кипения». Не забывайте, что если органы, железы и сексуальная энергия перед началом занятий любовью не подготовлены, то в наличии будет меньше энергии для обмена. Это может оказаться вредным для половых органов и других органов и желез тела. Когда вы почувствовали, что целительная сексуальная энергия активирована, обнимите друг друга на некоторое время. Затем вы оба одновременно можете начать использовать руки или, если вы так решили, руки может использовать кто-то один из вас. Поместите свою правую руку на крестец таким образом, чтобы средний палец касался кончика копчика, а ладонь покрывала крестец, особенно щелевое отверстие крестца (рис. 8-26). Почувствуйте, как позвоночник впитывает тепло, помогая активизировать крестцовую помпу, которая качает энергию вверх. Поместите свою левую руку на Ворота жизни, расположенные напротив пупка между вторым и третьим поясничными позвонками. Почувствуйте, как энергия поднимается вверх из области половых органов, проходит через крестец и входит в точку почек. Если необходимо, используйте для удержания энергии и направления ее вверх мышцы ануса. В этот момент вы можете вдохнуть, чтобы окутать почки целительной сексуальной энергией и упаковать ее в них. Почки будут купаться в этой целительной, созидательной и творящей энергии.

б. ТОЧКА Т-11

РИСУНОК 8-27

Двигайте энергию к точке Т-11

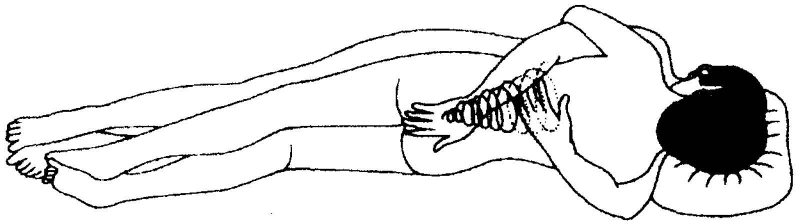


Когда вы чувствуете, что уровень сексуальной энергии является низким, ваш партнер или вы должны возобновить серии введений полового члена: три, шесть или девять поверхностных — одно глубо-

кое. Даосские Учителя обнаружили G-пятно много тысячелетий назад. Во всех своих руководствах по сексу они всегда советовали мелкие введения, потому что при этом головка пениса стимулирует головку клитора женщины и находится как раз позади тазовой кости, где расположено G-пятно. Доведите энергию до такого уровня, когда вы сможете обмениваться ею. Полежите некоторое время в объятиях друг друга, все еще держа правую руку на крестце и передвинув левую руку к точке Т-11, точке надпочечников (рис. 8-27). Сохраняйте эту позицию до тех пор, пока оба не почувствуете движение энергии.

РИСУНОК 8-28

Ведите энергию к точке печени и селезенки



в. ТОЧКА ПЕЧЕНИ И СЕЛЕЗЕНКИ

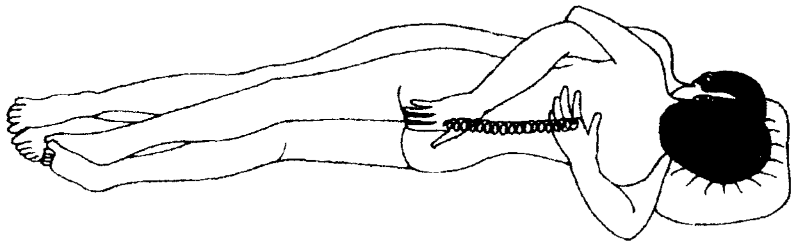
Повторите описанные в предыдущем пункте шаги, но на этот раз ведите свою левую руку к точке печени и селезенки своего партнера, расположенной между лопатками ниже их (рис. 8-28).

г. ТОЧКА СЕРДЦА

Повторите снова шаг (б). Когда вы оба накопите максимально возможное количество целительной сексуальной энергии, снова обнимитесь. Правая рука остается на крестце, а левая рука перемещается

РИСУНОК 8-29

Ведите энергию к точке сердца



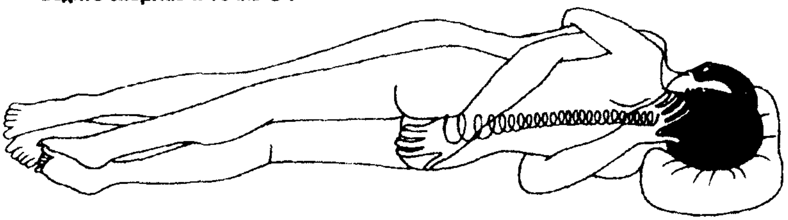
к точке сердца, расположенной напротив сердечного центра между четвертым и пятым ребрами (рис. 8-29).

д. ТОЧКА С-7

Снова доведите уровень своей сексуальной энергии до максимальной точки и обнимитесь. Сохраняйте положение правой руки и переместите левую руку к точке С-7 у основания шеи (рис. 8-30). Почувствуйте, как сексуальная энергия вытягивается вверх, активированная ладонями вашего партнера, мышцами ануса и *ци* и концентрацией мысли и глаз.

РИСУНОК 8-30

Ведите энергию к точке С-7

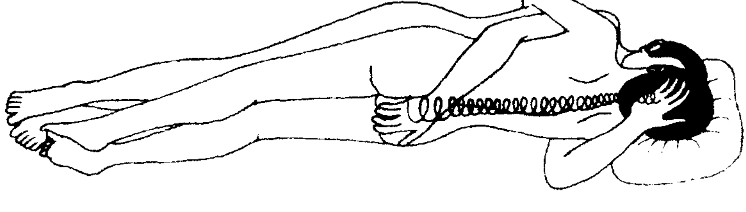


е. ТОЧКА «НЕФРИТОВОЙ ПОДУШКИ»

Накопите сексуальную энергию и обнимитесь. Правая рука остается на крестце. Левая рука перемещается к основанию черепа (рис. 8-31). Когда вы соединяете эту точку с точкой крестца, вы активизируете крестцовую и черепную помпы и, поэтому, ощущаете мощный поток сексуальной энергии. Постоянное увеличение активности этих помп является очень важным для вашего здоровья и для ментальной и духовной практик.

РИСУНОК 8-31

Ведите энергию к точке "нефритовой подушки"



ж. ТОЧКА МАКУШКИ

Доведите свою сексуальную энергию до максимального уровня и обнимитесь, оставив правую руку на крестце. Переместите левую руку к макушке головы (рис. 8-32). Если каналы хорошо открыты, вы почувствуете приток энергии, как будто в голове забил фонтан молодости, впрыскивая энергию в мозг. Заполнив мозг, энергия изливается вниз по переднесрединному каналу к языку, сердцу и далее к пупку.

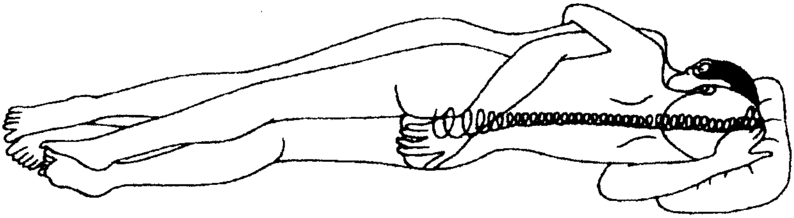


РИСУНОК 8-32

Ведите энергию к точке макушки

з. ОБМЕН ЭНЕРГИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЛАЗ, НОСА И ЯЗЫКА

Теперь посмотрите в глаза своего партнера. К этому моменту в глазах накопилось достаточно много энергии, которой можно обменяться. Вы можете почувствовать, что вы смотрите своему партнеру в душу. Его и ваши глаза, подобно магнитам, притягивают друг друга. В этот момент имеет место интенсивный энергетический обмен между глазами и языком.

Потритесь носом о нос партнера. Почувствуйте, как искра энергии проскакивает от одного к другому.

Введите свой язык в рот партнера. Прикоснитесь к его языку и массируйте его своим языком. Почувствуйте, как между вашими языками проскакивают искорки энергии. Аромат энергии, текущей изо рта в рот, от нёба к нёбу невозможно описать словами.

Глаза, нос и язык каждого из вас способствуют течению сексуальной энергии вниз по вашим переднесрединным каналам. Если при этом у вас и вашего партнера выделяется много слюны, то, прежде чем проглотить ее, убедитесь, что вы хорошо себя чувствуете.

и. В ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ИНТЕРВАЛЫ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ УСИЛИВАЕТСЯ (РИС. 8-33)

Даосы считают, что различные органы тела и соответствующие им меридианы активируются и стимулируются в течение определенных интервалов времени дня. Поскольку хорошее здоровье имеет место лишь в том случае, если установлено полное равновесие энергии между органами и меридианами тела, то должным образом активизируемая и сопровождающаяся обменом большими потоками энергии половая деятельность может еще больше истощить тело, если оно страдает от неуравновешенности энергий и если эта деятельность осуществляется в интервалы времени с низкой энергетикой. Поскольку половой акт оставляет человека открытым и уязвимым перед энергиями космоса, то разумным будет выбирать то время, когда воздействие энергии космоса является наиболее благоприятным.

Лучшим временем для секса является раннее утро, когда ваше тело хорошо отдохнуло. Довольно плохим временем для секса является поздний вечер, особенно когда вы устали или находитесь под эмоциональным стрессом, поскольку в этом случае энергии органов являются недостаточно сильными, чтобы управлять сексуальной энергией. Если это время является единственно удобным для вас, то перед этим нужно немного вздремнуть или отдохнуть.

Положения рук, описываемые в данной главе, могут быть использованы и во многих других сексуальных позициях. Руки могут позволить вам и вашему партнеру стимулировать друг друга в конкретных участках половых органов для инициирования большей рефлекторной реакции этих органов. Но наиболее важной частью практики является открытие каналов, чтобы избыточная сексуальная энергия могла течь непосредственно к железам и органам тела и стимулировать их. Если вы сумели открыть каналы, то вы сможете направлять свою сексуальную энергию по каналам в большей степени мысленно, а не при помощи рук, а то и вообще без использования рук.

Пробуйте практиковать по одной позиции за раз, чтобы удостовериться, что вы оба чувствуете открытие каналов. Если вы вполне уверены, что вы открыты, удостоверьтесь, что открыт также и ваш партнер. Если вы не можете открыть каналы вашего партнера, вы можете посылать ему несколько больше своей сексуальной энергии, или если вы не можете открыть свои каналы, ваш партнер может посылать свою энергию вам. Если женщина в это время посылает

свою энергию или если они оба обмениваются энергиями, то она может углубить возможности занятий любовью и помочь своему партнеру путем плотного сдавливания его полового члена. Прежде всего она должна знать, находится ли он в состоянии безопасного возбуждения или близок к эякуляции. Стисните половой член на некоторое время, затем ослабьте сжатие (рис. 8-34). Выдохните и мысленно пошлите сексуальную энергию в ту точку, в которой ваш партнер нуждается в помощи, накрыв при этом эту точку ладонями. По мере продвижения вашей практики вы будете чувствовать, как ваша энергия все более легко проходит через ваши руки к тому месту, которое вы выбрали. Вы будете чувствовать энергию, даже ощущать ее на вкус.

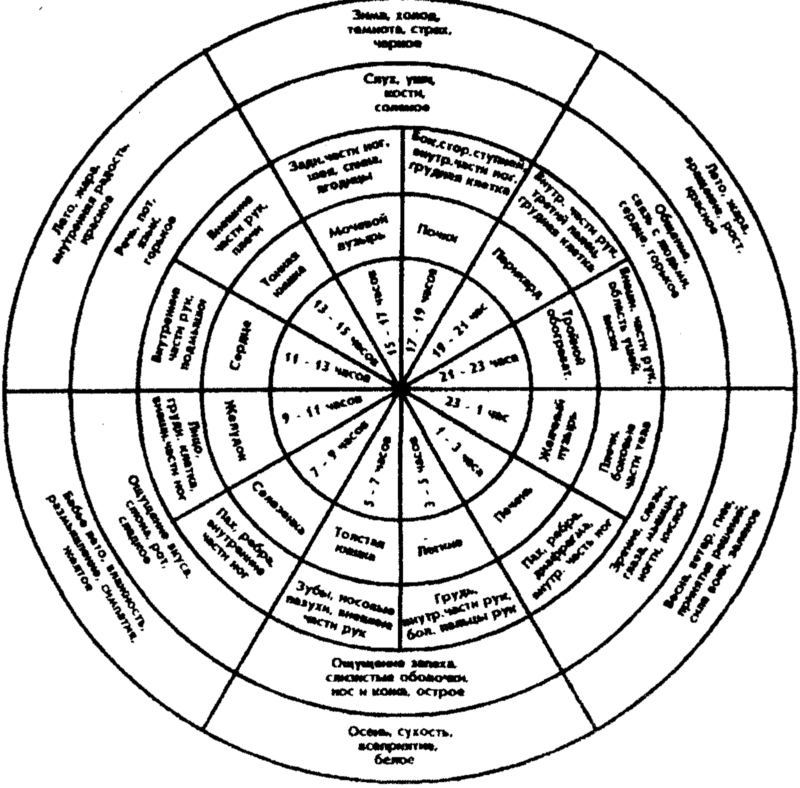


РИСУНОК 8-33

Временная диаграмма тела

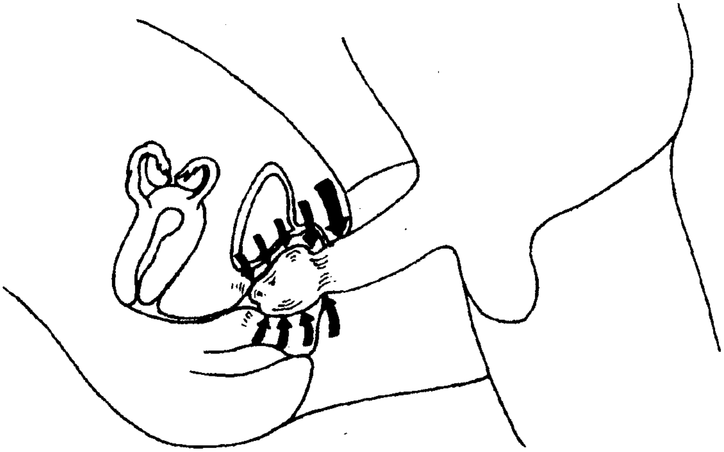


РИСУНОК 8-34

Для того чтобы помочь мужчине задержать эякуляцию или избежать ее, женщина сильно сжимает влагалищем головку и тело пениса

Г. ДОЛИННЫЙ ОРГАЗМ

Долинный оргазм является средством для достижения большего удовольствия, для получения большего количества целительной энергии и для преобразования большего количества энергии в высшую духовную энергию. Долинный оргазм для мужчины может иметь место в том случае, если он прошел 99% пути к эякуляции. В этот момент он извлекает свой половой член из влагалища и практикует Большое вытягивание, чтобы извлечь из своей предстательной железы семя и, вместо того чтобы выбросить его наружу, послать его внутрь и вверх, где соответствующая энергия будет преобразована. Он расслабляется, позволяя своим половым органам успокоиться до приблизительно шестидесяти процентов максимального возбуждения, а затем снова начинает практиковать серии из девяти поверхностных и одного глубокого введения полового члена, чтобы снова пройти 99% пути до эякуляции. Снова он выполняет Большое вытягивание, осуществляет обмен энергиями, затем расслабляется, немного отдыхает и снова все

повторяет. Всякий раз, когда он оттягивает и посылает вверх свою энергию, он удваивает и утраивает свою сексуальную энергию. Он может продолжать приумножать свою энергию и вытягивать ее вверх к высшим центрам до тех пор, пока сможет справляться с утечкой сексуальной энергии. Сексуальная энергия является единственной энергией, которая может приумножаться и увеличиваться в количестве бесконечно. Каждый раз оргазмическое ощущение будет на более высоком уровне, чем было в предыдущий раз; каждый раз оно проводится через Микрокосмическую орбиту ко всем органам и железам тела. Этот род оргазма высшего центра, органов и желез очень отличается от того оргазма низшего уровня, который ограничен половыми органами, является очень кратковременным и ведет к потере энергии.

Не смешивайте оргазм с эякуляцией — это две совершенно различные вещи. Оргазм может длиться так долго и продвигаться так высоко, как вы захотите. Если же, однако, мужчина изверг свое семя, оргазм кончается. Наиболее приятным временем является пик оргазма непосредственно перед эякуляцией. Многие люди, однако, хотели бы пройти дальше этой точки, и если они не были должным образом натренированы для управления этим процессом, момент, следующий за эякуляцией, будет концом оргазма и, таким образом, концом процесса накопления сексуальной энергии.

Долинный оргазм в женщине является более интенсивным, чем в мужчине. Женщины могут достигать оргазма почти такой высоты, какой они желают, они могут поднимать его уровень все выше и выше. В одной из предыдущих глав мы утверждали, что женщина теряет не очень много энергии во время нормального полового акта, — основные потери ее энергии имеют место во время менструации. Хотя женщина, так же как и мужчина, может иметь во время полового акта эякуляцию, она теряет при этом только жидкость, а не яйцеклетки. Мужчина же теряет во время эякуляции около двухсот миллионов сперматозоидов. Женщина может достигнуть уровня возбуждения, соответствующего 99% оргазма, выполнить Оргазмическое вытягивание для поднятия оргазма выше по Микрокосмической орбите, обменяться энергией с органами, отдохнуть и начать все снова для достижения оргазма более высокого уровня. Каждый раз, когда женщина возвращается назад, сексуальная энергия удваивается и утраивается и продолжает расти до тех пор, пока совершаются эти возвраты назад и вытягивания внутрь и вверх.

По сравнению с мужчиной женщина много легче осваивает вытягивание сексуальной энергии, поскольку ей не нужно контролиро-

вать эякуляцию. Кроме того, для женщины и ее месячных не имеет смысла та эмоциональная привязка, которую имеет мужчина к своей эякуляции. Идея об уменьшении связанного с менструацией напряжения никак не нарушает представлений большинства женщин о своей женственности.

1. Увеличение сексуальной энергии посредством нескольких вытягиваний вверх

Как мы уже указывали, для того чтобы привести энергию внутрь и вверх, мы используем в Долинном оргазме несколько вытягиваний вверх. Мы считаем, что чем больше энергии вытягивается вверх, тем больше энергии производится снова — если только энергия не выбрасывается наружу. Это вытягивание вверх или «откат» назад состоит из одного цикла приближения обоих партнеров на 99% к оргазму, из вытягивания сексуальной энергии вверх и из управления половыми органами с целью доведения их до 60% оргазма. Всякий раз, когда вы выполняете вытягивание вверх, вы в существенной степени увеличиваете количество внутренней энергии, и она может становиться все более и более внутренней. Вместо того чтобы, как это имеет место при обычном сексе, терять всю эту энергию и чувствовать себя впоследствии подавленной и изнуренной, после вытягивания вверх вы будете иметь энергии больше, чем у вас было раньше, и чувствовать себя освеженной и наполненной целительной энергией.

Иногда в людях накапливается так много напряжения и злости, что когда они позволяют своей сексуальной энергии истекать наружу, они чувствуют, что освободились также и от напряжения. Однако в действительности напряжение нарастает снова и теперь уже нет никакого способа избавиться от него. Единственным способом избавиться от этого является демпфирование своего напряжения своей же жизненной силой, смешивая свою сексуальную энергию со злостью, гневом и другими отрицательными эмоциями.

Древняя даосская система таким образом описывает преимущества всех этих методов:

а. ПЕРВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

После того как вы или ваш партнер достигнете 99% оргазма и впервые используете Оргазмическое или Большое вытягивание для подъема сексуальной оргазмической энергии вверх, эта энергия напитает энергией все ваше тело.

б. ВТОРОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Второе вытягивание вверх укрепляет чувства и омолаживает все тело.

в. ТРЕТЬЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

После третьего вытягивания вверх начинает укрепляться иммунная система тела, оказывающая сопротивление недомоганиям, болезням, гриппам и простудам. Многие мои студенты использовали эту систему для преодоления гриппа или простуды.

г. ЧЕТВЕРТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Четвертое вытягивание вверх поможет стабилизировать и сбалансировать внутренние органы. Многие люди рождаются со смещенными или нестабилизированными органами. У одного человека уши расположены ниже, а у другого — выше или вообще разные по форме. То, что наблюдается для внешних органов, имеет место и для внутренних органов. У некоторых людей почки могут быть слишком углублены или слишком выдвинуты вперед. Желудок может быть слишком опущен, поджелудочная железа может быть расположена слишком высоко или легкие могут быть слишком высоко или слишком низко, они могут быть слишком большими или слишком маленькими. Эти нестабилизированные органы могут послужить причиной любых физических проблем для нашего тела. Смещение органов мужчины или женщины может послужить причиной хронических проблем, непонятной страдающему человеку. Опущение желудка или матки, например, может быть устранено с помощью сексуальной энергии. Если вы можете увеличивать давление внутренней *ци*, это послужит началом для стабилизации всех органов.

д. ПЯТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Пятое вытягивание вверх помогает бороться с проблемами кровеносных сосудов и высоким кровяным давлением, а также увеличивает производство крови в случае малокровия.

е. ШЕСТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Шестое вытягивание вверх помогает устранить проблемы, связанные с нижней частью спины.

ж. СЕДЬМОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Седьмое вытягивание вверх укрепляет конечности, кости и костный мозг.

з. ВОСЬМОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Восьмое вытягивание вверх может помочь укрепить селезенку и ауру тела. Оно помогает также защитить человека от плохих эмоций, атакующих его извне.

и. ДЕВЯТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Девятое вытягивание вверх поможет построить и укрепить духовное тело, а также снабдит его духовной пищей.

к. ДЕСЯТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Десятое вытягивание вверх приводит к полностью духовному или психическому состоянию, не ограниченному ни временем, ни пространством.

2. Парное совершенствование Долинного оргазма

а. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА «В ОДИНОЧКУ»

Первоначально Оргазмическое вытягивание требует затрат физических усилий. Однако при выполнении практики в одиночку оргазм более плавно направляется от половых органов к мозгу путем внутреннего управления и в конечном счете только силой мысли. В основном во избежание обескураживания важно проделать большую работу в одиночку, прежде чем пытаться делать что-либо с партнером. Согласно Шир Хайт, автору «Отчета Хайт», большинство мастурбирующих женщин достигают оргазма за несколько минут. С партнером, однако, женщина может продлить период возбуждения и часто возбуждается более сильно. Точное согласование во времени Оргазмичес-

кого и Большого вытягиваний приходит вместе с практикой. При наличии готового к сотрудничеству партнера перед вами раскрывается новый мир переживаний.

б. ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ

Когда вы приближаетесь к оргазму и выполняете Оргазмическое вытягивание, возбужденная энергия яичников поднимается к мозгу. По мере того как вы качаете ее вверх, эта холодная энергия накапливается в голове. Если вы практиковали Микрокосмическую орбиту, вы знаете, что язык выступает в вашем теле в роли переключателя, соединяя два акупунктурных меридиана, составляющих орбиту. Половые органы также являются переключателями, и, таким образом, независимо от того, в какой позиции вы находитесь, накопленная в вас энергия может быть теперь передана в Микрокосмическую орбиту вашего партнера и наоборот.

Энергия может путешествовать различными маршрутами. Один из маршрутов может идти от вашего языка к языку вашего партнера, вниз по Функциональному каналу партнера к его пупку, затем вниз к его половым органам, через «переключатель» в ваши половые органы, вверх по вашему позвоночнику и так по кругу. Энергия может циркулировать через ваши Микрокосмические орбиты одновременно, или вы оба можете ощущать энергию вне своих тел, воспринимая ее как кокон вокруг обоих или как присутствие чего-то над своими головами и тому подобное. Поскольку возбужденная энергия женщины не такая горячая, как у мужчины, ваш партнер может получать холодную энергию от вас, или вы можете заметить, что в ваше тело входит его теплая энергия.

Восприятие каждой женщины может быть различным. Некоторые могут ощущать холодную энергию как какой-то сквозняк или тягу воздуха в голове. Некоторые могут ощущать это как рвущуюся наружу пульсацию, которую они заталкивают внутрь и вытягивают вверх.

в. СЕКСУАЛЬНЫЙ ВАМПИРИЗМ

В даосских кругах проблема высасывания сексуальной и жизненной энергии из своего партнера является весьма древней. Легенды рассказывают, что старики в Китае искали молодых женщин, не имевших детей, — тех, кто относительно старика-мужчины имел макси-

мальное количество энергии *инь*. Затем, ничего не говоря женщине о том, что они делают, они вводили свой половой член во влагалище, выполняли Большое вытягивание и высасывали из женщины энергию *инь*, тем самым увеличивая за счет женщины свой собственный запас энергии. Женщина, которая овладела этой системой, может быть более сильной, чем мужчина. Женщина может «отсасывать» энергию мужчины во много раз быстрее, чем тот «отсасывать» ее энергию. Существует много историй, рассказывающих о людях, которые использовали систему неправильно и с дурными намерениями и которые становились слишком сильными во зло другим людям. Использование системы неправильным образом ведет к появлению «энергии зла», которая в конечном счете уничтожает практикующего. Однако та же самая сексуальная энергия, используемая должным образом, может помочь вам достичь доброго здоровья и высших духовных уровней.

В соответствии с даосскими воззрениями, даже в том случае, когда нет никаких дурных намерений, откачивание энергии партнера может иметь место ненамеренно, особенно если только один из партнеров знаком с этой практикой. Гарантией против этого является циркулирование энергии через тела обоих партнеров. Подобный обмен энергией исключает возможность того, чтобы один из партнеров приобретал энергию, в то время как другой терял ее.

3. Преобразование сексуальной энергии в духовную любовь: совершенствование Долинного оргазма

а. ОБМЕН *ИНЬ И ЯН*

Женщина — консультант Желтого Императора по сексу, пишет: «*Ян* может функционировать только в сотрудничестве с *инь*, *инь* может расти только в присутствии *ян*».

Наша вселенная все время изменяется, что обусловлено вечным течением энергий *инь* и *ян*. Самой сутью обмена *инь-ян* является циклическое чередование дня и ночи. Благодаря этому циклическому течению энергии, или дыханию небес, и может расти все живое. Там, где есть только день и нет ночи, все будет сожжено; или там, где есть только ночь и нет дня, ни у чего не будет сил расти. Являясь живыми существами, люди также подчиняются законам обмена *инь* и *ян*.

Человеческое существо может быть счастливым, если оно существует в гармонии с законами жизни. Если человек нарушает закон

обмена *инь* и *ян*, запрещая общение энергий *инь* и *ян* в сексе, то энергия не будет течь в тело. Жизненная сила будет медленно застаиваться и вытекать. Жизнь превратится в долгое скольжение в депрессию, перемежаемое спазмами рабского подчинения страстям.

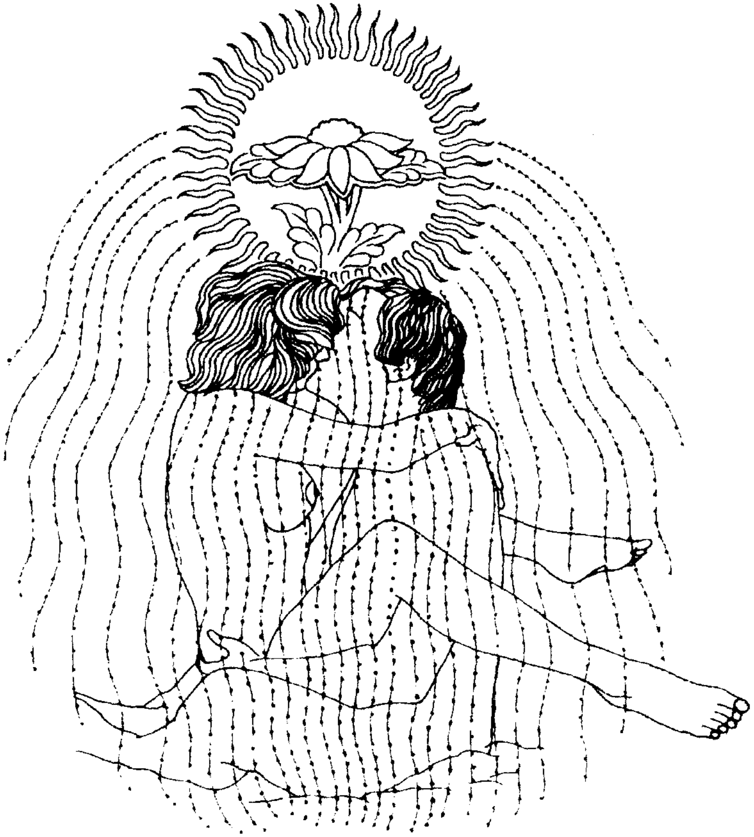


РИСУНОК 8-35

"Вытягивание нектара вверх к Золотому цветку"

Если вы научились увеличивать свой оргазм использованием Оргазмического вытягивания вверх, то вы на пороге нового переживания. Это переживание изменит ваше восприятие своего собствен-

ного тела и ума. Оно изменит ваше видение своего любимого и изменит ваше понимание секса и любви.

«Вытягивание нектара вверх к золотому цветку» является неполным без обмена энергиями *инь* и *ян* (рис. 8-35). «Золотой цветок» — это свет над макушкой головы. Оргазмическое вытягивание выталкивает вверх и сохраняет ваш нектар, или сексуальную эссенцию. Именно обмен вашей *цзин* со своим любимым преобразует ее и в процессе этого дает вам переживание секса, который вами взаимно воспринимается как любовь. Ваш оргазм будет всеобщим в отличие от простого, локального, изливающегося наружу и кратковременного оргазма. Когда вы занимаетесь любовью некоторый интервал времени, удовольствие распространяется все шире, заполняя Микрокосмическую орбиту и все тело. В отличие от обычного быстрого, или «пикового», оргазма, чей вызывающий трепет момент ограничен областью половых органов, этот оргазм может доставить вам новое ощущение уравновешенности, которое будет сохраняться в вашем теле еще долгое время после того, как ваше удовольствие станет достоянием памяти.

Даосы пропагандируют Долинный оргазм как непрерывно развертывающееся распространение оргазма по всему телу, продлевающее внутренний оргазм до получаса, одного часа, двух часов или более в виде постепенно нарастающего экстаза. Вы можете наслаждаться этой формой сексуальной игры неопределенно долго, не платя за это удовольствие своей жизненной силой.

Во время Долинного оргазма любовники могут расслабляться и использовать для своих совместных нежностей все время мира. Здесь нет никакого бешеного взрыва эмоций, здесь только волна за волной высших тонких энергий набегает на сплетенные тела мужчины и женщины и купает их. Долинный оргазм — это не техника, а скорее некоторый род переживания, которому любовники позволяют случиться с собой, ободренные проверенными временем предписаниями.

Долинный оргазм возникает в результате применения всех методов, изученных вами до сих пор: Оргазмическое вытягивание для женщин, Большое вытягивание для мужчин, целительные позиции, передающие энергию позиции рук и увеличение количества сексуальной энергии посредством вытягивания вверх. Все это объединяется вместе, давая вам наилучший возможный оргазм. Одной из основных частей Долинного оргазма является обмен энергиями *инь* и *ян*.

4. Долинный оргазм — шаг за шагом

а. ПЕРВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

(1) СОГЛАСОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ

Следует иметь в виду, что, когда женщина является активной, она может управлять серией из девяти поверхностных и одного глубокого введения полового члена с целью стимулирования головки клитора и G-пятна; в этом случае пенис входит в отверстие влагалища всего на два дюйма, прикасаясь, таким образом, к G-пятну. Когда вы достаточно стимулированы, начинайте усиливать оргазм до более высоких, более интенсивных ощущений. Используйте технику Яичникового дыхания, нежно открывайте и закрывайте влагалище и слегка подтягивайте вверх мышцу *ци*, чтобы вести оргазм выше. Когда вы достигнете точки оргазма, отдохните, стараясь, чтобы в это время головка полового члена партнера касалась G-пятна. Если он находится в правильном месте, это ощущается, как если бы он вошел в соответствующее ему гнездо. Отдохните в этом положении и обменяйтесь сексуальной энергией.

Вы должны позаботиться о том, чтобы ваш партнер не достиг точки, от которой нет возврата. Когда он близок к эякуляции, вытащите его пенис до уровня G-пятна, где можно обмениваться энергией. Отдохните в этом состоянии. Если вам удается помочь своему партнеру избежать эякуляции, то вы можете стиснуть влагалищем не головку, а основание пениса, что будет блокировать стремление к эякуляции (рис. 8-36). Здесь имеется опасность, заключающаяся в плохой согласованности действий; поэтому, если вы плохо овладели техникой стискивания пениса, ваш партнер может потерять семя. Это означает, что вы должны использовать это стискивание до того, как возникнет страстное побуждение к эякуляции, а не непосредственно в момент эякуляции. Успех этой техники зависит от уверенности действий при этом стискивании. Для тренировки этого схватывания важными являются Оргазмическое вытягивание, Упражнения с яйцом и Влагалищная тяжелая атлетика. Задержка эякуляции также поможет вашему партнеру сохранить эрекцию полового члена, давая вам возможность быстрее перейти к следующему обмену (рис. 8-37). Дополнительную информацию относительно задержки эякуляции вы сможете найти в главе «Секреты сохранения семени» в книге «Даосские секреты: совершенствование мужской сексуальной энергии».

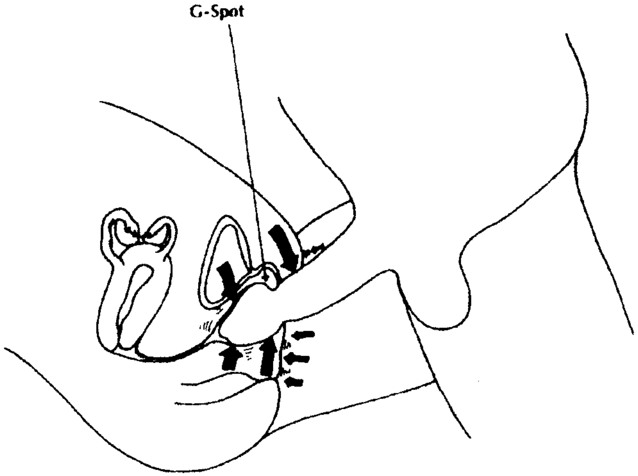


РИСУНОК 8-36

Женщина плотно удерживает головку пениса в районе G-пятна. При помощи мышечного давления она массирует пенис

Расслабьтесь и обменяйтесь энергией. В этот момент для вашего партнера было бы хорошо практиковать сначала сильные сжатия Большого вытягивания, пока он не будет в состоянии перемещать свою сексуальную энергию *ян* вверх и управлять ею. Если он овладел этим, вам не нужно охватывать головку его полового члена, чтобы помочь ему в контроле за эякуляцией. Почувствуйте, как его горячая мужская «янская» энергия начинает проходить в вас. Эта горячая энергия не похожа на вашу энергию. Если вы почувствовали ее, то наступает ваша очередь вдохнуть и практиковать Оргазмическое вытягивание, при котором ваша сексуальная энергия *инь* совместно с его сексуальной энергией *ян* вытягиваются по направлению к высшему центру. Позвольте сначала энергии течь в вашу Микрокосмическую орбиту. Затем выдохните и позвольте холодной женской энергии *инь* течь в вашего партнера (рис. 8-38). В этот момент ваш партнер может использовать нежность Тестикулярного дыхания (как это описано позже в данной главе) для поглощения холодной энергии *инь* в свою систему.

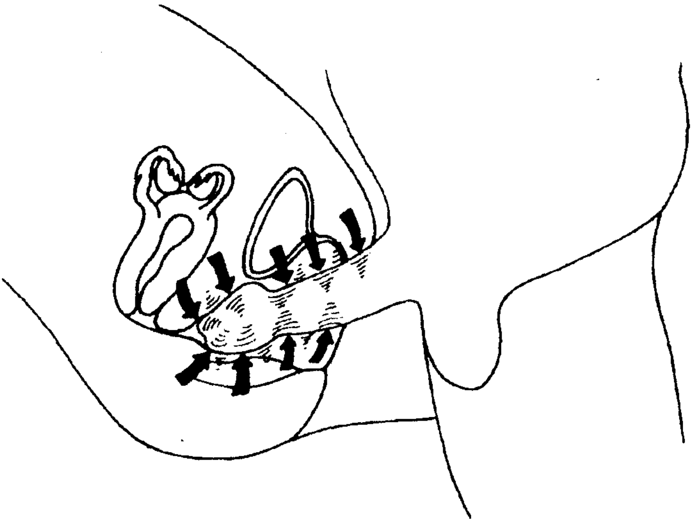


РИСУНОК 8-37

Женщина сдавливает пенис для предотвращения потери эрекции

Помните: вы не можете получить его энергию, не отдавая ему свою. Обмен действует целительно на обоих партнеров. Для достижения особой гармонии мужчина нуждается в мягких восприимчивых энергиях, которые дает ему женщина. Аналогичным образом, для достижения своей собственной высшей гармонии женщина нуждается во взрывчатых мужских энергиях. Это основная естественная причина влечения друг к другу различных полов.

Если мужчина был неактивным, то теперь он выполнит введение своего полового члена. Когда он приблизится к точке оргазма, он снова должен извлечь пенис до области G-пятна и выполнять сильные сжатия Большого вытягивания до тех пор, пока снова не приобретет контроль за собой, «выдыхая» в вас свою избыточную энергию *ян*. Вы последуете за ним со своим Оргазмическим вытягиванием, чтобы вытянуть вверх и свою, и его энергии и послать ему свою избыточную энергию *инь*.

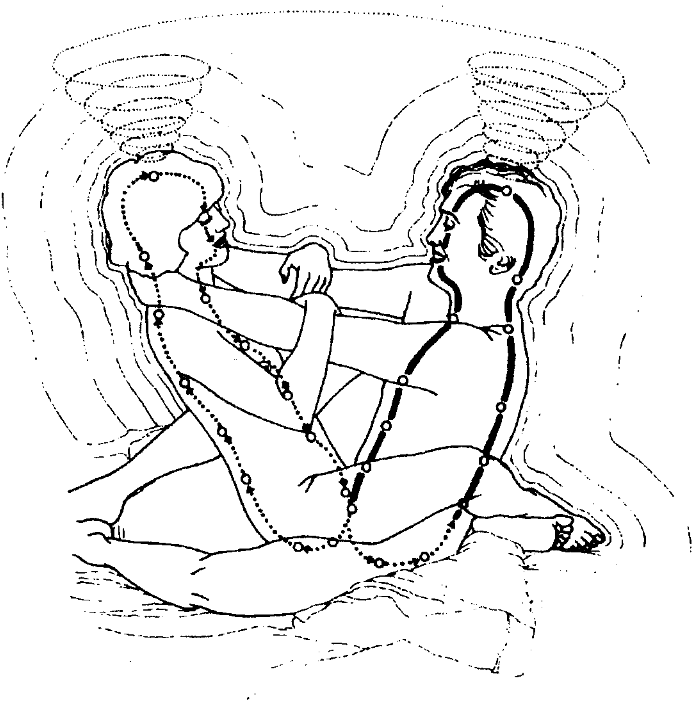


РИСУНОК 8-38

Выдохните и позвольте своей холодной женской энергии *инь* течь в партнера

(2) ОБЪЯТИЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ЛЮБОВЬЮ

Когда вы прекращаете активные занятия любовью, начинайте объятия в любой приятной для вас позиции. Если мужчина является тяжелым, женщина обычно располагается сверху. Если женщина является более сильной, чем мужчина, она обычно располагается снизу, чтобы он мог более легко вытягивать энергию. Если женщина слабая, то сверху располагается она — тогда ей легче вытягивать энергию. В любом случае будьте уверены, что это та позиция, в которой вы можете оставаться длительное время. Для этого у вас должно быть две дополнительные подушки.

(3) СОГЛАСОВЫВАЙТЕ СВОЕ ДЫХАНИЕ С ДЫХАНИЕМ ПАРТНЕРА

Помните, что «ци» по-китайски означает «воздух» или «дыхание». Жизнь есть дыхание. Вся жизненная деятельность имеет качество вдыхания, выдыхания или их некоторой комбинации. Вот почему китайская философия классифицирует все как в меньшей или большей степени *инь* (выдох) или *ян* (вдох). Акт любви является, по существу, актом дыхания. Вы вдуваете свою *цзин* в тело и душу любимого. Вы вдыхаете эту жизненную энергию, вытягивая ее вверх к голове, и выдыхаете, передавая своему партнеру.

После того как вы обменялись своими сексуальными энергиями и обнялись, вы согласовываете друг с другом свое дыхание. В позиции «грудь к груди» ухо каждого из партнеров расположено около носа другого. В этом положении вы легко можете почувствовать дыхание другого. В акте любви циклы дыхания стимулируют и гармонизируют все другие жизненные процессы. Совместное дыхание физически объединяет партнеров и таким образом фокусирует ритмы всех их энергий, что они вместе могут иметь контакт с источником своих жизненных течений. Вы должны стать настолько чувствительными к присутствию дыхания своего партнера, что каждый его глубокий, сильный вдох должен оказывать на вас такое же мощное воздействие, как если бы он вводил свой половой член в ваше влагалище.

Для того чтобы скоординировать свои дыхания, вы должны сделать сначала глубокий выдох и почувствовать, как сущность *инь* вашего дыхания проникает в вашего партнера. Подождите, пока ваш партнер не вдохнет и не поглотит вашу сущность *инь*, а потом выдохнет, посылая в вас сущность *ян* своего дыхания (рис. 8-39). Продолжайте согласовывать свои дыхания до тех пор, пока оба не придете в равновесное состояние.

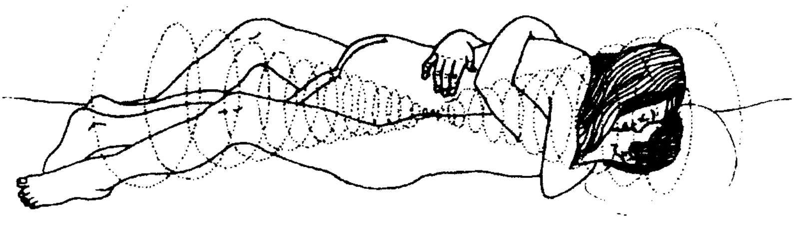


РИСУНОК 8-39

После занятий любовью впитывайте в себя *инь* и *ян*

(4) ВДЫХАЙТЕ ЭНЕРГИЮ ВВЕРХ ВДОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА К СПИНЕ; ВЫДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ G-ПЯТНО И ПЕНИС

После того как вы некоторое время согласованно подышите, постепенно вытягивайте энергию вверх к макушке головы. При вдохе мужчина мысленно представляет себе энергию *инь*, движущуюся от влагалища к пенису; женщина использует свой ум для того, чтобы привести энергию *ян* из пениса к G-пятну и клитору. Оба затем опускают энергию к промежности, к точке *хуэй-инь*, затем поднимают к копчику, или к точке *чан-цян*, и далее ведут к точкам Т-11, С-7 и С-1, к «нефритовой подушке» и, наконец, к макушке, или точке *бай-хуэй*. Отсюда энергия идет дальше через язык, который на протяжении всего этого упражнения должен быть прижат к нёбу. Целью является использование для управления сексуальной энергией не мышечной силы, как это делается в Оргазмическом или Большом вытягивании, а силы мысли. Мысленно ведите энергию к макушке головы. Хотя эта инструкция поначалу может показаться непонятной, тот, кто уже начал практиковать Сексуальное *кунфу*, скоро начнет чувствовать энергию и интуитивно поймет, что это означает. Когда ваш ум узнает, как направлять вашу собственную энергию *ци* на объединение ума и тела, энергия будет в конечном счете подниматься в голову.

В самом начале вы можете ускорять обмен энергиями *инь* и *ян* при помощи прикосновений руками к различным местам тела, а также при помощи длительных сильных мышечных сжатий. Когда вы почувствуете распространение тепла от головки полового члена вашего партнера и ваше влагалище наполнится жидкими выделениями, медленно и глубоко вдохните через ноздри. Пока вы вдыхаете, сожмите мышцы влагалища, промежности, ануса и ягодиц и, слегка усиливая это сжатие, мысленно ведите энергию к клитору и G-пятну, через точку *хуэй-инь* промежности к точке *чан-цян* и вверх вдоль позвоночника к макушке головы. Когда вы закончите вдох, задержите дыхание и сжатие так долго, сколько сможете. Все то время, пока вы можете сдерживать дыхание, продолжайте тянуть энергию вверх к голове.

Когда ваш партнер выдыхает, сознательно отдавая вам свое избыточное тепло, свою энергию *ян*, вы также должны глубоко выдыхать, даруя ему свою энергию *инь*. Освободитесь от всяческого напряжения, расслабив голову, горло, грудную клетку, живот и область таза. Позвольте расслаблению распространяться волной от верхней части тела к нижней. Когда нежная волна достигнет области таза, пошлите энергию *инь* в своего партнера через клитор и G-пятно. Эти сжатия и

расслабления должны осуществляться очень нежно, создавая ощущение пульсации, передающейся от одного тела к другому.

С любовью предлагайте ему эту составляющую вашу сущность энергию. Этот дар понесет с собой все эмоции любви и преданности. Это не сентиментальность. Это вдохновит его на отдачу своей питательной сущности *ян* и будет способствовать тотальному объятию *инь* и *ян*. В этом суть реализации женщиной своих потенциальных возможностей. Если вы будете пытаться удерживать свою энергию, он почувствует, сознательно или бессознательно, вашу отделенность — даже если это будет просто какая-то затрудненность для прохода потока энергии (обычно в области сердца). Позвольте ему впитывать энергию *инь*, в которой он нуждается, поскольку вы отдаете всего лишь свои излишки. Энергия *ян* наполнит все ваше тело, в то время как энергия *инь* наполнит его тело.

Если вы только начинаете практиковать, вы можете быть так ошеломлены ощущением сексуальной любви, что будет невозможно отличить его энергию *ян* от вашей *инь*. Все может казаться горячим и взрывчатым, как бы составляющим единую энергию. По мере того как вы разовьете свою нервную систему целительными и медитативными практиками управления высшими зарядами энергии, обмен энергиями *инь* и *ян* постепенно станет для вас более осознанным процессом. Если вы последовательно накапливаете энергию в различных точках тела, то для вас и для вашего партнера станут доступными более сильные обменные потоки. Начинайте с вытягивания энергии к точке *хуэй-инь*, или к промежности, и медитируйте здесь.

Если в этом первом вытягивании вверх в составе Долинного оргазма у вас обоих открыты Микрокосмические орбиты и если вы оба можете осуществлять циркулирование по ним целительной и питательной сексуальной энергии, то орбиты наполнятся энергией, подводя ее ко всем органам и железам тела, помогая тем самым наполнить энергией всю систему тела.

(5) ПОМОЩЬ СВОЕМУ ПАРТНЕРУ В РАСЧИСТКЕ И ОТКРЫТИИ БЛОКИРОВОК

Если вы более сильны, чем ваш партнер, помогите теперь раскрыть его нераскрытые центры, направляя в них свою энергию. На этих точках должны концентрировать свое сознание оба партнера. *Ци* потечет в любое место, на котором сфокусировано сознание. Работайте с одной точкой за раз. Для расчистки блокировок оба партнера

могут использовать концентрацию мысли и метод передачи энергии через руки.

Помните: вы не можете открыть все точки за одно сексуальное объятие. Открытие одной точки может потребовать многократного обмена энергиями *инь* и *ян*. Если ваш партнер извергает свое семя, то у вас не будет хватать энергии для обмена, поскольку большая ее часть будет утеряна и для передачи останется очень мало.

Периоды отдыха являются очень важными, поскольку именно в это время вы можете действительно почувствовать обмен энергиями. Это то время, когда вы и ваш партнер можете помочь друг другу прочистить блокировки или вы можете помочь ему открыть его Микрокосмическую орбиту.

(а) Обнимите друг друга, а затем положите правую руку на крестец партнера, касаясь средним пальцем кончика копчика, а ладонью накрывая крестец и, особенно, его щелевое отверстие. Почувствуйте, как тепло поглощается позвоночником и помогает активизировать крестцовую помпу, которая будет перекачивать энергию вверх. Поместите свою левую руку на его «ворота жизни», расположенные напротив пупка между вторым и третьим поясничными позвонками. Это поможет вашему партнеру перемещать сексуальную энергию вверх к области почек. То же самое должен делать ваш партнер по отношению к вам. Когда у вас все получится и точка будет открыта, переходите выше к следующей точке.

(б) Передвиньте левую руку к точке Т-11, точке надпочечников, оставляя правую руку на крестце.

(в) Далее переместите левую руку к точке печени и селезенки, расположенной ниже лопаток посредине между ними, оставляя правую руку на крестце.

(г) Следующей точкой является точка сердца и легких, расположенная между четвертым и пятым ребрами напротив сердечного центра. Поместите левую руку на эту точку, оставив правую на месте.

(д) Продолжайте передвижение вверх через остальные точки: через точку С-7, расположенную посредине задней части шеи, через «нефритовую подушку», расположенную у основания черепа, и через макушку головы. Не торопитесь переходить к очередной точке, не убедившись, что предыдущая точка открыта. Более подробные сведения о передаче энергии через руки можно получить в предыдущих разделах данной главы.

Если вы чувствуете, что в следующий момент вам потребуется больше энергии, вы можете перескочить через точку. Если вы оба в

достаточной степени открыты, вы можете просто поместить свои правые руки на крестцы друг друга, а левые — у оснований черепа или на макушках головы.

(6) ВОЗВРАТ К ЗАНЯТИЯМ ЛЮБОВЬЮ

Решите, кто из вас будет активным, и возвращайтесь к занятиям любовью. После еще одного цикла из восьмидесяти одного поверхностного и девяти глубоких введений полового члена, когда вы снова приблизитесь к оргазму или ваш партнер приблизится к эякуляции, вы постепенно почувствуете, что оргазм немножко переместился вверх вдоль позвоночника. Он может распространиться на всю заднюю часть тела или просто подняться выше, чем поднимался тот обычный оргазм, который вы имели ранее. При наступлении первого Долинного оргазма почувствуйте, что оргазм поднимается, приближаясь к органам. Отдохните, опуститесь в «долину» и на этот раз поднимитесь выше. Отдохните снова, опуститесь в следующую «долину» и поднимитесь еще выше. Вы почувствуете, что каждая очередная «долина» даст вам другое ощущение оргазма, что вы никогда не возвращаетесь снова в ту же самую старую «долину».

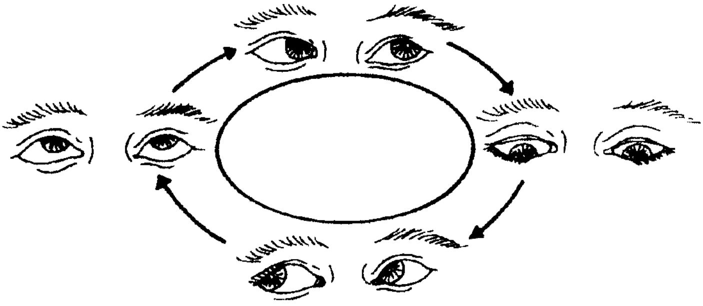
6. ВТОРОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Возобновите занятия любовью, доведите уровень сексуальной энергии до того предела, который вы можете выдержать. Отдохните, обеспечивая при этом контакт головки пениса с G-пятном. Для поднятия оргазма до более высокого уровня позвольте своему партнеру второй раз выполнить Большое вытягивание. Когда ваш партнер высвободит свою энергию *ян*, вы можете выполнить Оргазмическое вытягивание, проведя при помощи крестца и позвоночника энергию по всему пути вдоль позвоночника в голову и к органам чувств. Это вытягивание вверх поможет вам усилить ваши ощущения.

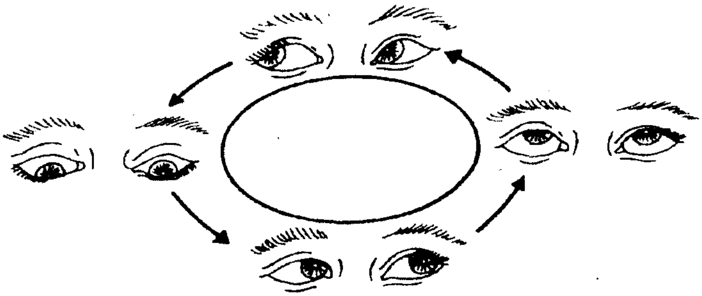
Очень важным при направлении энергии к органам чувств являются нежные сжатия и втягивания мышцы *ци*.

(1) ПРИВЕДИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К ОБОИМ ГЛАЗАМ

Подтяните левую и правую части промежности для приведения сексуальной энергии к обоим глазам. Когда вы почувствуете в глазах либо горячую, либо холодную энергию, начните вращать ими по кругу, начиная с направления по часовой стрелке (рис. 8-40(а)) и возвращаясь против часовой стрелки (рис. 8-40(б)), — это помогает впитать энергию внутрь.



(а) Используйте силу мысли и глаз, чтобы помочь энергии сделать девять оборотов по часовой стрелке



(б) и девять оборотов против часовой стрелки

РИСУНОК 8-40

(2) ПРИВЕДИТЕ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К ОБОИМ УШАМ

Приведите целительную энергию к обоим ушам, подтягивая вверх правую и левую стороны промежности и делая круговые движения ушами, если можете. Если это невозможно, мысленно вращайте энергию вокруг ушей.

(3) ПРИВЕДИТЕ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К ЯЗЫКУ

Сожмите и подтяните вверх среднюю часть промежности и приведите целительную энергию к языку. Делайте языком вращательные движения.

(4) ПРИВЕДИТЕ ЭНЕРГИЮ К НОСУ

Сожмите и подтяните вверх переднюю часть промежности и приведите энергию к носу. Когда сделаете это, обменяйтесь энергиями со своим партнером.

в. ТРЕТЬЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Чтобы осуществить третье вытягивание вверх, нужно достаточно хорошо управлять сексуальной энергией, а это потребует практики. Продвигайтесь медленно, будучи уверенной, что до перехода к следующему шагу вы хорошо управляете своей сексуальной энергией. Ваш партнер также играет существенную роль в этом, поскольку он должен управлять своей собственной энергией.

(1) ПРИВЕДИТЕ ЭНЕРГИЮ ПО ПОЗВОНОЧНИКУ К МАКУШКЕ

Возобновите занятия любовью, доведя уровень своей сексуальной энергии до такого уровня, до которого можете. Отдохните, удерживая головку пениса в области G-пятна. Чтобы оргазм мог быть поднят на более высокий уровень, позвольте своему партнеру во избежание эякуляции третий раз выполнить Большое вытягивание. Когда ваш партнер высвободит свою энергию *ян*, вы можете выполнить Оргазмическое вытягивание, проведя энергию через крестец вдоль всего позвоночника к макушке головы. Это третье вытягивание вверх помогает улучшить сопротивляемость иммунной системы болезням. В функционировании здоровой иммунной системы существенную роль играют железы, особенно тимус, и костный мозг.

(2) ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГЛАЗА И СИЛУ МЫСЛИ

Когда энергия достигнет мозга, обратите свои глаза, уши и язык к шишковидному телу и гипофизу, двигая глазами и используя мысль для перемещения воспроизводящей сексуальной энергии с целью оживления желез.

(3) ПОТОК НЕКТАРА К ТИМУСУ

Когда шишковидное тело и гипофиз наполнены сексуальной энергией, они могут производить некоторый род жидкости, который мы называем «нектаром». Этот «нектар» является смесью сексуальной энергии и гормонов, выделяемых этими железами. Этот очень специфический вид гормонов представляет собой особую живительную и целительную энергию. Она будет течь вниз через нёбо к горлу и тиму-

су. Созидательная сексуальная энергия имеет весьма тесную связь с тимусом — они дополняют друг друга. Когда имеются избыточные потери сексуальной или яичниковой энергии, то в первую очередь от этого страдают шишковидное тело, гипофиз и тимус.

По мере того как «нектар» и энергия втекают в тимус, вы почувствуете, как эта железа расцветает подобно цветку (рис. 8-41). Это будет проявляться в виде ощущения полноты под грудиной. Даосы считают, что тимус является местом обитания Большого просветления, местом любви и местом размещения энергии жизненной силы, или *ци*.

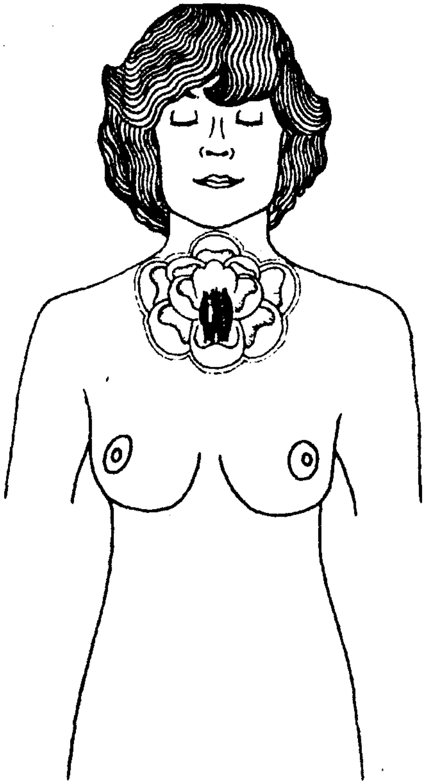


РИСУНОК 8-41

Цветение тимуса

(4) РЕБРА ПОГЛОЩАЮТ ИЗБЫТОК «НЕКТАРА»

Когда «нектар» переполнит тимус, избыточная энергия может быть поглощена ребрами, что помогает укрепить костный мозг, в котором производятся белые кровяные тельца, помогающие телу бороться с инородными веществами и инфекциями. Основными производителями белых кровяных телец являются плоские кости грудной клетки.

г. ЧЕТВЕРТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ ПОМОЖЕТ СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Если вы освоили третье вытягивание энергии вверх и наполнили железы энергией, вы можете начать вести энергию к органам. Снова существенную помощь вам окажет мышца *ци*, расположенная в области промежности. В качестве помощи вы будете использовать слабые сжатия ее и незначительные подтягивания ее вверх. К тому времени, когда вы достигнете этого уровня практики, ваше тело станет достаточно крупным «специалистом» в управлении сексуальной энергией. Теперь вы сможете привести сексуальную энергию непосредственно к органам и преобразовать ее в более высокую энергию — в противном случае в системе может проявиться аллергия на свою собственную необработанную сексуальную энергию. Даосские Учителя установили, что все энергетические точки позвоночника (крестец, точки Т-11, С-7 и С-1, «нефритовая подушка» и так далее) могут помочь преобразовать сырую сексуальную энергию в то, что является первичной стадией энергии жизненной силы.

(1) ВЕДИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ И ОРГАЗМИЧЕСКИЕ ВИБРАЦИИ К ЯИЧНИКАМ И ПОЧКАМ (РИС. 8-42)

Приблизьтесь, как и раньше, к высшей точке оргазма, отдохните и обменяйтесь энергией. После обмена начните вести энергию к яичникам, а затем к почкам. Используя в качестве помощи слабые сжатия и незначительные подтягивания левой и правой частей мышцы *ци*, ведите сексуальную энергию и вибрации оргазма к яичникам. Начните с левой стороны и окутайте энергией левый яичник. Затем приведите вибрации оргазма и сексуальную энергию к левой почке и окутайте ее. Постепенно вы начнете ощущать, как энергия начинает оживлять железы и органы. Это ощущение оргазмических вибраций в области яичника и почки совершенно не похоже на ощущение оргазма в поло-

вых органах. Они могут ощущаться вами как нечто нежное, прохладное и чистое, наполняющее вас удовлетворением истинного оргазма. Каждый орган и железа дают свое ощущение оргазма, и все они отличаются от оргазма в половых органах и являются более удовлетворяющими. Если вы овладели приведением сексуальной энергии и оргазмических вибраций к левым яичнику и почке, начинайте вести энергию к правой стороне. Когда вы испытаете удовлетворение на правой стороне, ведите это чувство удовлетворения к обеим сторонам одновременно. Постепенно вы почувствуете, что область яичников и почек становится сильнее, теплее и в большей степени наполненной жизненной силой.

Вы должны овладеть приведением оргазма к каждому органу, а затем переходить к следующему, осваивая по одному органу за раз.

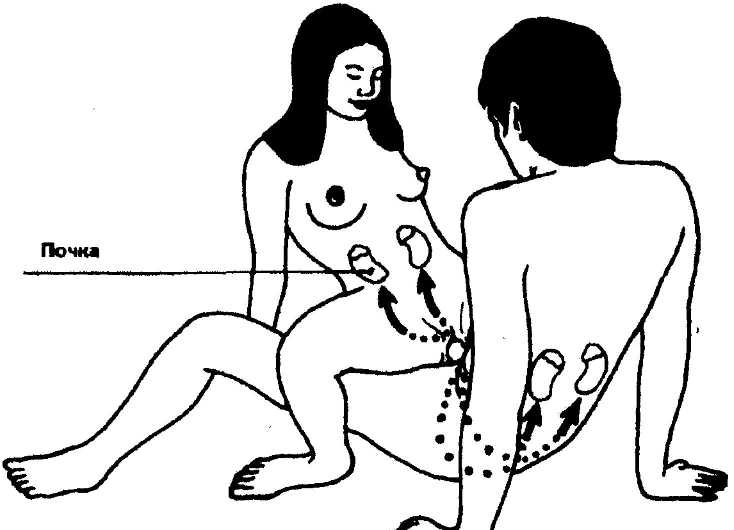


РИСУНОК 8-42

Приведение сексуальной энергии к почкам

(2) ВЕДИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ И ОРГАЗМИЧЕСКИЕ ВИБРАЦИИ К СЕЛЕЗЕНКЕ И ПЕЧЕНИ

Далее энергию следует вести к печени и селезенке. Снова используя нежные сжатия и незначительные втягивания левой и правой сторон мышцы *ци*, ведите сексуальную энергию и ее оргазмические вибрации к левому яичнику. Приостановитесь на некоторое время. Приведите энергию к левой почке; сделайте паузу и окутайте почку энергией и вибрациями оргазма; вдохните и тяните энергию вверх по левой стороне под грудную клетку к селезенке. Окутайте селезенку сексуальной энергией и оргазмическими вибрациями, постепенно усиливая ощущение оргазма, которое снова будет существенно отличаться от оргазма других органов и будет снова более удовлетворяющим, чем оргазм в половых органах. Далее ведите энергию и оргазм по правой стороне к правому яичнику, к правой почке и к печени. Давая более интенсивный оргазм, чем любой другой орган, печень может порождать ощущения тепла, расширения, энергии, любви, доброты, эйфории и удовлетворения.

(3) ВЕДИТЕ ОРГАЗМ И СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К ЛЕГКИМ

Далее ведите оргазм и сексуальную энергию к левому легкому, пройдя перед этим через правый яичник, правую почку и селезенку. Овладев левой стороной, начинайте вести энергию по правой стороне, а затем ведите ее по обеим сторонам вместе. Каждый человек может иметь свое собственное ощущение оргазма.

д. ПЯТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ И УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ

(1) ОКУТАЙТЕ И НАПОЛНИТЕ ЭНЕРГИЕЙ ШЕЙКУ МАТКИ

После пятого обмена энергией подтяните среднюю часть расположенной в области промежности мышцы *ци* по направлению к шейке матки, которая обильно снабжается кровью при помощи густой сети кровеносных сосудов. Когда шейка является сильной и когда она окутана и напитана энергией и оргазмическими ощущениями, в ней существенно увеличивается кровообращение.

(2) ТЯНИТЕ ЭНЕРГИЮ ВВЕРХ К АОРТЕ И ПОЛОЙ ВЕНЕ

Далее тяните энергию к аорте и полой вене, основным артериям, ведущим от сердца и к сердцу, соответственно. Когда они являются

сильными, поток крови увеличивается. Приведение оргазмических вибраций и сексуальной энергии к этим сосудам поможет увеличить поток крови через сердце. В более продвинутых практиках более высоких уровней целительного Дао для усиления оргазмических вибраций в этих сосудах и для создания более сильного потока крови используется сила мысли.

(3) ТЯНИТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ К СЕРДЦУ

Далее тяните сексуальную энергию к сердцу — к органу, ответственному за перекачку крови. Окутайте и наполните сердце энергией, приведите сюда оргазмические вибрации и почувствуйте, как сердце расправляется, как расцветающий цветок.

Помните, что в попытках привести энергию к сердцу вы должны быть очень осторожными, поскольку сердце легко переполняется избыточной энергией, что вызывает боли и затруднения с дыханием. Как уже говорилось, если вы столкнулись с этими проблемами, практикуйте «сердечные звуки», нежно отводя энергию из сердца в грудную клетку и «выметая» грудную клетку руками, пытаясь вывести из этой области избыточную энергию. Затем не практикуйте вытягивание энергии к сердцу в течение нескольких дней. Вместо этого возвратитесь к четвертому вытягиванию и занимайтесь им, пока полностью не овладеете.

е. ШЕСТОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ, ФАЗА «ПЛАТО»: ВЛОЖИТЕ СВОЮ МИКРОКОСМИЧЕСКУЮ ОРБИТУ В ОРБИТУ СВОЕГО ЛЮБИМОГО

В зависимости от уровня жизненной энергии и от духовного развития каждого из любовников пара через некоторое время переживет новое «открытие», которое будет иметь место во время их занятий любовью. Это означает, что вы внезапно поймете, что совершили «квантовый скачок» в своих ощущениях и сознании. Это обычно случается во время фазы «плато» при обмене *инь-ян*. Период занятий любовью, когда нет страстного введения полового члена, считается фазой «плато» — в противоположность «пикам», моментам, предшествующим оргазму, который предотвращается Оргазмическим и Большим вытягиваниями. «Плато» представляет собой физически пассивный обмен энергиями, происходящий между «пиками».

Тонкие энергии в ваших отдыхающих телах вовсе не являются пассивными, а динамично движутся между партнерами, возрастая до нового уровня «сексуально-электромагнитного» напряжения. Это

внутренняя волна накопления энергии, подобная океанической волне, которая накапливает потенциальную энергию и обрушивается, но только затем, чтобы взамен ее выросла новая волна. После того как сексуальная энергия была поднята до наивысшей интенсивности путем введений полового члена и вытягивания ее вдоль позвоночника по маршруту Микрокосмической орбиты при помощи Оргазмического или Большого вытягивания, обмен *инь-ян* может пойти многими различными способами.

(1) ОБЪЕДИНЕНИЕ ДВУХ МИКРОКОСМИЧЕСКИХ ОРБИТ

Вначале обмен энергиями между любовниками может показаться хаотическим и имеющим место между любыми двумя точками контакта между телами. По мере того как вы будете все в большей степени знакомиться с энергией, приобретаемой за счет прекращения эякуляции мужчиной, вы начнете ясно различать каналы Микрокосмической орбиты, поднимающиеся вдоль позвоночника и опускающиеся вдоль передней части тела. Во время фазы «плато» вы можете почувствовать течение теплого потока, проходящего между вашим влагалищем и его пенисом и между вашими губами.

Это две отдельные Микрокосмические орбиты соединяются в единый большой поток, циркулирующий через оба ваши тела (рис. 8-43). Это переживание в существенной степени расширяет равновесие энергий в телах обоих любовников и укрепляет силы любви в их жизни. Поток *ци* увеличивается по амплитуде: вам может даже показаться, что через ваши тела проходит теплый электрический ток. Это явление часто имеет место в любовниках, которые находятся в добром здравии и которые практикуют Оргазмическое и Большое вытягивания, причем только после нескольких сеансов занятий любовью.

Микрокосмические орбиты мужчины и женщины могут объединиться несколькими возможными способами. Наиболее обычным является пересечение двух их круговых орбит в точках соприкосновения ртов и половых органов с образованием цифры восемь. Цифра восемь может образовываться в том случае, если энергия Микрокосмической орбиты мужчины, поднятая вдоль его позвоночника, пройдет в женщину через его язык, действующий как электрический переключатель. Затем мужская энергия входит в ее Микрокосмическую орбиту и движется вниз вдоль ее передней части, или по Функциональному каналу, и далее вниз через ее влагалище в его пенис и далее снова вверх по его позвоночнику. Микрокосмическая орбита женщины образуется аналогичным образом. Ее энергия идет вверх по ее

заднему каналу и вниз по его переднему каналу, а затем снова входит в ее тело через влагалище и продолжает движение через ее промежность и спину. Это простейший способ управления этим уровнем обмена энергиями *инь* и *ян*.

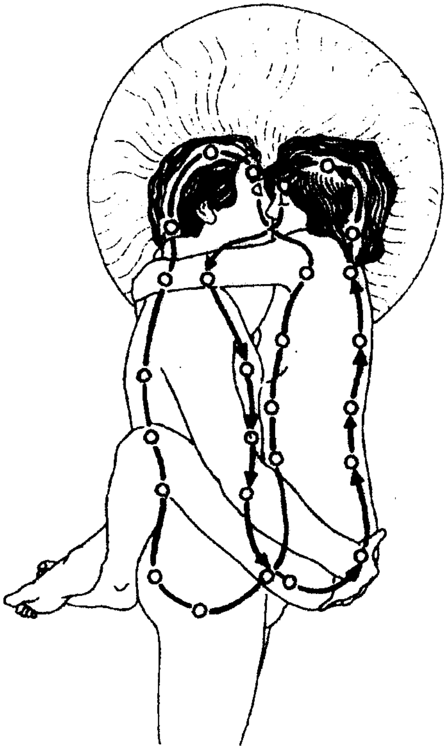


РИСУНОК 8-43

Слияние Микрокосмических орбит

Каждая пара может играть с различными конфигурациями обменов в виде восьмерки. Сначала вы можете устно говорить своему партнеру, на чем вы концентрируетесь. Позже, когда вы станете более чувствительными к своей энергии и к энергии своего партнера, сам обмен энергией *ци* станет бессловесным языком, знаками препинания которого будут посылки вызывающего пощипывание теплого потока энергии в своего партнера. Цифра восемь может иметь пересечение

только в ваших ртах или только в половых органах. Вы можете использовать только свои каналы Управителей, поднимая, например, энергию вдоль своего позвоночника, а опуская по позвоночнику партнера, или наоборот.

На этом уровне многие пары переживают самопроизвольное открытие некоторых из восьми специальных физических каналов, с которыми работают при медитациях целительного Дао под названием «слияние пяти элементов (стихий)» (рис. 8-44). Эта группа каналов включает в себя положительные и отрицательные маршруты через ноги и руки, поясные маршруты, спиралью обходящие тело и «Пронизывающий канал», идущий вверх вдоль центральной части тела. Пусть вас не тревожит то, что ваша энергия начинает течь по незнакомым вам маршрутам. Многие любовники ощущают столб энергии, поднимающейся вверх между их телами. Если вы испытываете это, просто расслабьтесь и наслаждайтесь игрой этих тонких энергий. Некоторые пары сообщают, что *ци* как бы выстреливает вверх в их головы, а затем струится вниз в виде фонтана «нектара». Другие чувствуют себя так, как если бы они вместе со своим партнером были окутаны единым коконом с наверченными вокруг них невидимыми линиями энергии.

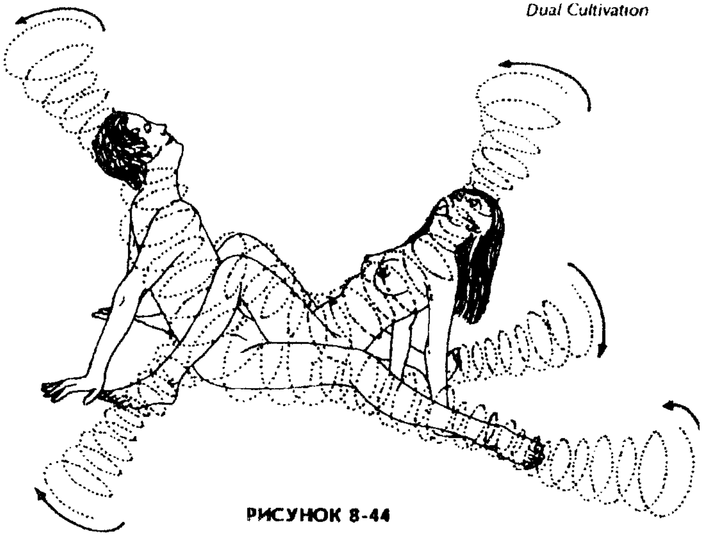


РИСУНОК 8-44

Самопроизвольное открытие девяти опоясывающих каналов в состоянии высшего энергетического возбуждения

Когда вы откроете все свои психические каналы и узнаете все, что возможно, о подробностях энергетических обменов, вы будете вольны по собственному желанию выбирать способы выражения своей любви. Интересно, что любовники, которые ничего не знают об этих эзотерических методах, имеют иногда аналогичные переживания во время обычного секса. Хотя они и не способны обмениваться энергиями по собственному желанию, они действительно имеют первоклассные ощущения при самопроизвольном открытии их тонких энергетических каналов. Даосская практика целительной любви имеет своей целью сконцентрировать ваше сознание на бесконечных возможностях, лежащих внутри вас. Эта концентрация сознания и есть то, что «самопроизвольно» вызывает переживание обмена божественной энергией. В этом смысле любовь является универсальным путем к величайшей свободе; таким образом, чем больше вы разделите со своим любимым, тем большие возможности откроются перед вами (рис. 8-45).

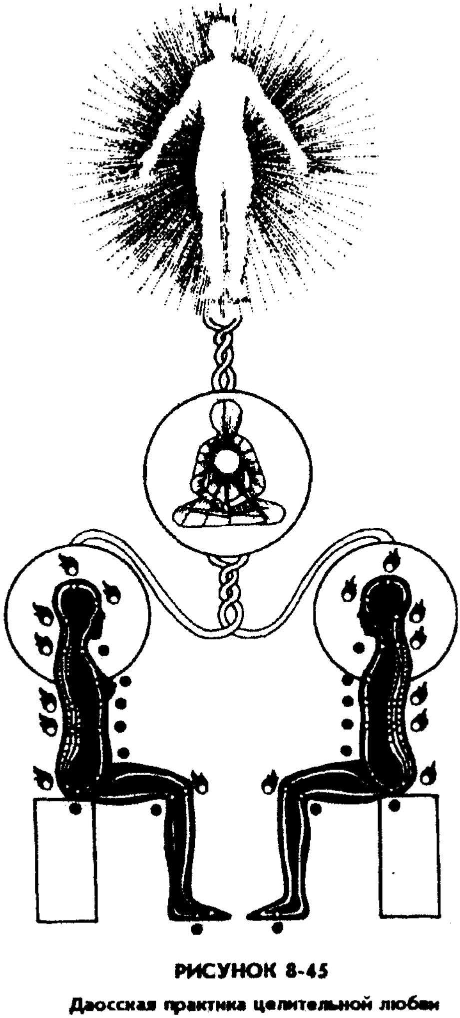


РИСУНОК 8-45

Даосская практика целительной любви открывает путь к переживанию величайшей свободы

5. Совершенствование Долинного оргазма

Долинный оргазм представляет собой истинное Слияние двух любящих существ, совместно разделяющих друг друга некоторым интенсивным и уравновешенным образом. Как более высокое переживание обменов *инь-ян*, которые выходят за пределы Микрокосмической орбиты, все это может случаться в любой паре, которая развивает свою любовь и духовное сознание. Никакая техника не может дать гарантии, что это случится, но излагаемый здесь метод существенным образом увеличивает вероятность того, что во время занятий любовью пара будет испытывать Долинный оргазм. Это состояние продолжительного оргазма, процесс уравновешивания *инь* и *ян*, функционирование противоположных энергий, Слияние их. Не следует, однако, разочаровываться, если вы научитесь блокировать эякуляцию и овладеете Оргазмическим вытягиванием и Большим вытягиванием, но не сразу же будете иметь Долинный оргазм. Такое случается часто, да этого и следует ожидать в стрессовой городской обстановке, где действуют так много отвлекающих сил, работающих против сохранения равновесия тонких энергий.

а. РАБОТА С ТРЕМЯ *ДАНЬТЯНЯМИ*

Во время Долинного оргазма любовники одновременно испытывают открытие специфического энергетического центра. Это высвобождает огромное количество энергии, что вызывает истинный трепет при ее излиянии в каждую клеточку тела и при ее участии в объединении вас и вашего любимого. Индусы называют эти центры «чакрами». Даосы называют их нижним, средним и верхним *даньтянями* и размещают их в животе, сердце и голове (рис. 8-46).

На самом деле все тело является одним *даньтянем*, или энергетическим центром, но на практике легче иметь дело с меньшими вихрями энергии — пока вы не научитесь управляться с большими энергиями. Последовательность их открытия обычно начинается с нижнего *даньтяня* и перемещается вверх. Если высшие центры раскрываются раньше нижних, энергия может оказаться нестабильной и короткоживущей. В этом случае для создания более прочного состояния любовники должны направлять свою высшую энергию к нижним центрам. Заполнение нижней части тела высшими энергиями приведет к большей полноте ощущения интимности и создаст большие основания для будущего исследования духовного мира обоих любовников.

РИСУНОК 8-46

Самопроизвольное открытие трех *даньтяней* в состоянии высшего возбуждения

Путем открытия этих энергетических центров вы трансформируете свою сексуальную эссенцию в дух. Долинный оргазм является реальным Слиянием в любовниках *цзин*, *ци* и *шэнь* (сексуальной энергии, энергии жизненной силы и духовной энергии) (рис. 8-47). В каждом человеке обычно присутствуют все три энергии, но в раздельном и ослабленном состоянии. Каждый из партнеров может снабжать другого недостающими тому энергиями и выводить выходящую наружу энергию просто присутствием тонкой энергии противоположной по-

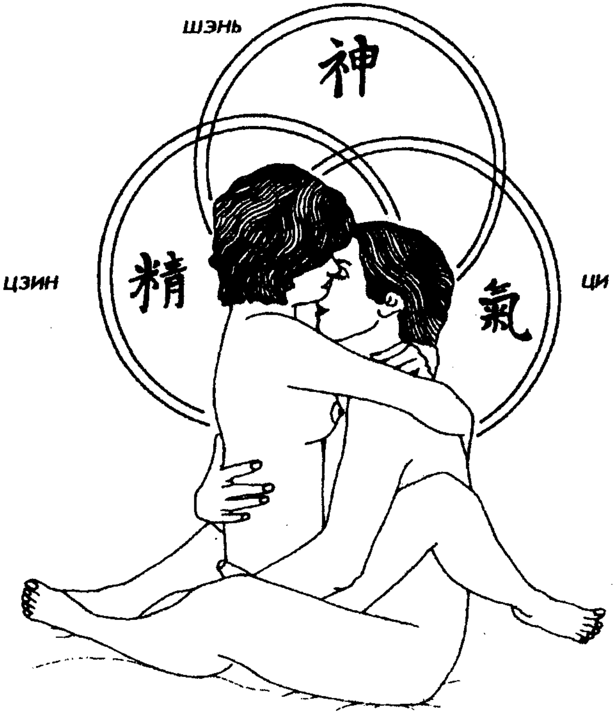


РИСУНОК 8-47

"Долинный оргазм" является реальным сплавлением *цзин* (сущностной энергии), *шэнь* (духа) и *ци* (жизненной энергии)

лярности. Когда вы открываете новый энергетический центр, ваше сознание делает новый скачок за счет Слияния трех этих компонент в самопроизвольном алхимическом процессе. Ваш собственный дух очищается и становится на один шаг ближе к тому, чтобы быть центрированным в вашем теле. Важно понимать, что эти центры невозможно открыть силой, как невозможно ребенку внезапно стать взрослым. Все это имеет свои естественные стадии. Вот почему вы должны расслабляться — чтобы «соблазнить» *даньтяни* к раскрытию; тогда вы будете переживать Долинный оргазм как самопроизвольный дар, как сверкающий драгоценный камень, дарованный вам Дао. Это состоя-

ние описывалось как состояние абсолютной ясности и безмятежности, но даже эти слова не в состоянии описать их глубокую красоту и истинность.

б. ПРАКТИКА ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Чем глубже вы научитесь расслабляться во время обмена *инь-ян*, тем более сильно сможете вы отдать себя своему партнеру, тем с большей вероятностью сможете вы достичь равновесия полярных сил, необходимых для открытия каждого центра. Это событие может случиться в доли секунды, но может потребовать нескольких месяцев или лет тонкого согласования энергий между любовниками. Вот почему для достижения высших уровней парного совершенствования обычно требуется некоторое постоянство отношений — требуется потратить много времени на то, чтобы понять игру тонких сил и чтобы очистить свои более грубые физические и эмоциональные энергии.

в. РАЗВИТИЕ СИЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Для того чтобы управлять возросшими потоками энергии *ци* во время Долинного оргазма, ваша нервная система должна быть достаточно сильной. В развитии подобного рода силы неоценимую помощь могут оказать *тайцзи*, йога, *цигун* или любые другие очищающие медитативные практики, поскольку они ускоряют и делают более понятным весь процесс.

г. МЫСЛЕННОЕ ЗАКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ

Долинный оргазм может иметь место в том случае, если во время обмена *инь-ян* оба любовника гармонизируют свои силы воли и свои дыхания. Энергия между мужчиной и женщиной течет в том случае, если они совместно фокусируют свое внимание на каждом центре. Это помогает мысленно вращать энергию по окружностям диаметром три дюйма (мужчины по часовой стрелке, женщины — против) в точках, расположенных приблизительно на глубине трех дюймов внутри тела в окрестности каждого из центров. Вы должны поэкспериментировать с местоположением тех точек, на которых будете фокусировать внимание, поскольку некоторые люди обнаруживают, что у них энергия является более сильной в областях, расположенных более близко к позвоночнику.

Энергия *ци* любит двигаться по спирали; поэтому мысленное закручивание энергии является ключевым средством, при помощи которого вы можете запустить более мощный процесс Долинного оргазма. Это спиральное движение самой *ци* вызывается взаимодействием мужской и женской энергий. Это можно увидеть и в геометрических символах: для женщины — круг, для мужчины — прямая линия с окончанием в виде стрелы. Слияние двух этих знаков дает спираль: круговая энергия, содержащая в себе линейную энергию, движущуюся по направлению к центру круга. Когда мужчина и женщина занимаются любовью, происходит то же самое: *ян-ци* входит в круг *инь-ци*. *Ци* сплавляются, и круг энергии расширяется в виде спирали, выходя за пределы обоих тел. Обычно энергия перемещается последовательно, поочередно закручиваясь вокруг каждого центра.

(1) ПУПОЧНЫЙ ЦЕНТР, ИЛИ НИЖНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ

Многие каналы тела сходятся в пупочном центре, или в нижнем *даньтяне*. Когда пупок открыт, к нему подсоединены все каналы тела. Вы приобретете нечто от поразительной жизненности новорожденного ребенка, поскольку он получал свою энергию от матери через пупок.

(2) СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Солнечное сплетение контролирует систему пищеварения, желудок, селезенку и печень. Открытие этого центра существенно усилит ваше здоровье и волю. В энергетическом центре солнечного сплетения энергия является более сильной, более чистой и более доступной для использования. Однако для того, чтобы энергия могла течь вверх, вы должны сначала открыть пупочный центр.

(3) СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР, ИЛИ СРЕДНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ

Ваш сердечный центр имеет большое значение для укрепления сердца, легких и тимуса и для увеличения силы вашей любви, симпатии и омоложения. Этот энергетический центр является центром среднего *даньтяня*, который распространяется выше и ниже него.

(4) ГОРЛО

Горловой энергетический центр совпадает со щитовидной железой и является энергетическими воротами между человеком и Небом. Поскольку он контролирует также речь, то он известен также как «центр творчества».

(5) ИНЬ-ТАН, ИЛИ ТРЕТИЙ ГЛАЗ

Центр *инь-тан*, или третий глаз, расположен между бровями и контролирует нервную систему и душу. Его развитие делает человека более спокойным и уменьшает влияние на него стрессов и страхов.

(6) БАЙ-ХУЭЙ (МАКУШКА), ИЛИ ВЕРХНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ

Энергия в конечном счете направляется к расположенной на макушке точке *бай-хуэй* — центру духовного знания и воротам к высшей духовной эволюции.

6. Краткое изложение Долинного оргазма

а. Сначала активно занимайтесь любовью, делая три, шесть или девять поверхностных введений на одно глубокое.

б. Когда вы почувствуете приближение оргазма, прекратите введения полового члена. Для приведения энергии в точку *бай-хуэй* вы сами используйте Оргазмическое вытягивание вверх, а ваш партнер может использовать Большое вытягивание.

в. Обнимитесь и синхронизируйте дыхание. Примите удобную позицию без каких-либо излишних давлений на конечности.

г. Мысленно откройте Микрокосмическую орбиту, направив туда *ци*.

д. Используя медитацию, обменяйтесь энергией путем вращения ее внутри и вне ваших сплетенных в объятиях тел. Сфокусируйте свое внимание на уравновешивании полярных энергий в своем нижнем *даньтяне*. Когда там накопится энергия, двигайте ее волнообразно вверх к своим среднему и верхнему *даньтяням*.

е. Если вся ваша энергия будет перекачана вверх или если вы почувствуете, что потеряли пятьдесят процентов своего возбуждения, то снова начните движения с введением полового члена, поддерживая закрытой мочеполовую диафрагму и прекращая движения непосредственно перед эякуляцией.

ж. Обменяйтесь энергий несколько раз. Каждый раз пытайтесь вести энергию ко все более высоким центрам, медитируя на каждом *даньтяне* в течение того времени, пока чувствуете себя комфортно.

Практика обмена энергиями является мысленной и духовной операцией. Высшая энергия женщины отличается от высшей энергии мужчины - вопрос, заслуживающий подробного исследования и изложения в отдельной книге.

Д. НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для расширения спектра взаимных переживаний многие женщины, которые имеют партнеров, хотели бы поделиться с ними освоенными методами. Ниже приводятся некоторые полезные советы, касающиеся совместной практики.

1. Для лесбийских пар

Женщины, которые разделяют эти практики со своими партнерами-женщинами, с легкостью смогут передать всю имеющуюся у них информацию, поскольку они должны практиковать одни и те же упражнения. Одним из вопросов, который даосы считают важным, является полярность *инь* и *ян*. Даосы утверждают, что для того, чтобы испытывать Долинный оргазм, полярности *инь* и *ян* должны работать вместе, давая синтез своих противоположных качеств. Если оба партнера — женщины, то есть *инь* по своей природе, то может оказаться недостаточно «напряжения», или «магнитной» энергии, чтобы осуществить желаемое. Один из путей увеличения поляризации партнеров заключается в том, что один из них приобретает больше энергии *ян*. Поскольку основным источником энергии *ян* в нашем окружении является солнце, то одна из партнерш может больше быть на солнце, что приведет к увеличению ее энергии *ян*. Если возможно, она должна впитывать энергию солнца в яичники через половые органы — если ей доступна необходимая для этого частная собственность. В противном случае она может просто сидеть на солнце и «думать» или мысленно направлять энергию в свои яичники.

2. Обучение вашего мужчины

Если женщина овладела этими техниками, то ей будет более легко поделиться информацией со своим партнером. Лучшим способом для него будет тщательно проработать инструкции, приводимые в соответствующей книге «Даосские секреты: совершенствование мужской сексуальной энергии». Если эта книга отсутствует, то при обучении мужчины женщина должна знать, что между ними есть некоторые различия, которые необходимо учитывать.

а. ТЕСТИКУЛЯРНОЕ ДЫХАНИЕ

Тестикулярное дыхание выполняется аналогично Яичниковому дыханию. Мужчина имеет видимые доказательства подъема своих

яичек при сжатии лонно-копчиковой мышцы. Кроме того, с точки зрения температуры энергия мужчины является холодной или прохладной (вы не забыли, что яичниковая энергия во время яичникового вытягивания является теплой?). Поэтому нет необходимости настаивать на необходимости приведения его энергии вниз в пупок — холодная энергия в его голове не причинит вреда мозгу. Но, конечно же, было бы хорошо, чтобы он приводил свою энергию в пупок и вращал ее по Микрокосмической орбите.

б. БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Если ваш партнер считает, что воздержание от эякуляции является приемлемой для него идеей, то это устраняет одно из основных препятствий. Сила воли и желание испробовать этот метод уже являются шагом в нужном направлении, и скоро вы будете иметь партнера, с которым вы вместе будете заниматься практиками и с которым будете наращивать удовольствие от сексуальных контактов. Поскольку мужчине очень трудно контролировать семяизвержение, для него очень важным вопросом является освоение Большого вытягивания. Прежде чем он почувствует себя достаточно комфортабельно при контроле за своей эякуляцией, ему потребуется много практики в одиночку. Дополнительное возбуждение, которое он имеет с вами, затруднит для него подобный контроль. Лучшую услугу вам обоим вы окажете в роли тренера, ведущего своего партнера через этапы освоения Большого вытягивания.

Мы получили много различных отчетов от наших учащихся-женщин, которые помогали освоить эту практику своим партнерам. Одна описывает свои переживания, как если бы они были на спортивных соревнованиях и она внедрилась в него и была соучастником его Большого вытягивания, что дало ей то, что она и ожидала. Другой женщине казалось, что ею пренебрегли, что весь упор делался на Большом вытягивании. При ее обучении подчеркивалось, что, для того чтобы помочь мужчине, женщина должна потерпеть некоторое время. Таким образом, в вашем успехе существенную роль играет ваше отношение к делу.

в. ПРЕКРАЩЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИИ

Брауэр в своей книге «Расширенный сексуальный оргазм» предлагает несколько техник для задержки эякуляции и оргазма. Один из простейших способов, пригодных как для мужчины, так и для жен-

щины, заключается в том, чтобы просто поднатужиться, как при испражнении, и почувствовать, как раздуваются половые органы. Этот маневр естественным образом сопровождается задержкой дыхания. Этот прием, однако, действует недолго: хотя вы действительно при этом подавляете все сексуальные ощущения, но когда вы снова вдохнете и расслабитесь, вы вернетесь практически к тому же состоянию, в котором были. У вас, тем не менее, возникает возможность переключиться на другой тип стимулирования.

Другая техника задержки эякуляции, описанная в книге Брауэра, называется «оттягиванием мошонки». Ее эффективность основывается на том факте, что если яички оттянуты от тела, а не прижаты к нему, то эякуляция не может иметь места. Вы оба можете освоить эту технику. Брауэр учит мужчину: «Ухватитесь за мошонку посредине между яичками большим и указательным пальцами левой руки. Когда вы будете близки к оргазму, сильно потяните вниз». Другим способом является «образование большим и указательным пальцами левой руки кольца между яичками и телом и оттягивание их вниз».

В предыдущей книге автора «Даосские секреты: совершенствование мужской сексуальной энергии» описываются другие полезные техники задержки эякуляции у мужчин. Один из методов связан с использованием холодной воды: около постели у вас должен быть сосуд с холодной водой, куда бы мужчина мог погрузить свой половой член, если ему нужна некоторая передышка для того, чтобы совладать с собой. Другой техникой является медленный счет до ста.

Совместное практикование методов целительной любви способствует развитию вашего взаимопонимания, доброго отношения друг к другу и чувства безопасности и увеличению удовольствия и счастья для вас и вашего партнера. Это стоит того времени, которое было затрачено на обучение.

9. ИНТЕРВЬЮ С ПРАКТИКУЮЩЕЙ ЯИЧНИКОВОЕ *КУНФУ*

Следующее интервью Майкл Винн взял у 43-летней женщины, практикующей и преподающей Яичниковое *кунфу*.

Вопрос: Как долго вы практикуете Яичниковое *кунфу*?

Ответ: Три года.

Вопрос: Вам трудно было осваивать эти техники?

Ответ: Мне было легко осваивать их, и особенно потому, что с самого начала были очевидны их выгоды. У меня были мотивы заниматься этим, но потребовалось некоторое время, чтобы полностью погрузиться во все это и чтобы оно стало частью моей жизни.

Вопрос: Вы изучали их одна или с партнером?

Ответ: Сначала я практиковала их одна, прекратив связь со своим предыдущим партнером. Я сразу же поняла, что они вооружили меня возможностью контроля за своей собственной сексуальной энергией. Я переоткрыла сексуальность как средство для совершенствования самой себя.

Вопрос: Что вы имеете в виду под средством?

Ответ: Я понимаю это в том смысле, в котором даосы говорят о совершенствовании своей природы, облагораживая энергию для персонального и духовного развития. Сырьем для подобного облагораживания служит сексуальная энергия. Я действительно ощущаю, что могу управлять своей сексуальной энергией в пределах своего тела и наблюдать, как она трансформирует мое тело и эмоции.

Вопрос: Чувствовали ли вы, что сексуальная энергия является подобным средством до того, как начали эту даосскую практику?

Ответ: Нет, во всяком случае, не как средство. Будучи воспитанной в западной культуре, которая увековечивает чувство разделенности тела и духа, я ничего не понимала. Я по своей природе весьма чувствительная персона и, вообще говоря, наслаждаюсь физическими аспектами секса. У меня всегда было ощущение возможности мистического качества или духовного общения в сексуальных и эмоционально интимных отношениях. Я стремилась к внутреннему единению и знала, что я должна буду пережить это единение внутри себя, прежде чем смогу пережить его с партнером. Это стремление подпитывало мой духовный поиск, ведя меня к медитации и в конечном счете к даосским сексуальным практикам.

Изучение даосских сексуальных практик помогло мне внедрить мои медитации в свое тело и в мои ежедневные отношения с людьми. Я была привлечена к этим практикам возможностями гармонизации Неба и Земли, духа и тела. Сексуальная энергия стала для меня чем-то вроде горючего в моем духовном путешествии. Я обнаружила, что в одно и то же время могу наслаждаться сексом и преобразовывать его в духовную энергию. Удовольствие от секса стало, в действительности, более интенсивным и изысканным. Удовольствие стало экстазом, а экстаз перерос в блаженство.

Вопрос: Означает ли это, что секс стал для вас чем-то, что вы можете иметь с самой собой?

Ответ: Да. Почти двадцать четыре часа в сутки я живу как сексуальное существо. Эта энергия теперь здесь и доступна для меня все время. Раньше я застревала в полярных точках: я или блокировала сексуальную энергию, если не имела отношений, в которых могла бы выразить ее, или чувствовала побуждение вступать в связь с целью испытать это. Теперь я чувствую себя сексуально более возбужденной и живой. Я чувствую, что моя энергия обладает своим полным потенциалом и что я все время в большей степени настроена на жизнь. Теперь я не чувствую, что все время должна взаимодействовать с мужчиной, чтобы выразить это. Поскольку моя энергия течет по более чистым каналам, я могу допустить наличие более высокого уровня энергии без стремления «разрядиться».

Вопрос: Что происходит с сексуальной энергией, когда вы не вступаете в половые отношения и не занимаетесь любовью?

Ответ: Когда я впервые начала заниматься Яичниковым дыханием, я немедленно обнаружила, что легко могу перемещать свою

сексуальную энергию от половых органов по всему своему телу. Это очень простое, но и очень мощное средство. Я могу увеличить свою способность к присутствию в жизни и к соединенности с нею. Спустя некоторое время я могла так облагораживать свою сексуальную энергию, что могла поделиться ею с другими людьми на работе и в обычном ежедневном общении. Это не обязательно воспринимается как нечто сексуальное, но я знаю, что это работает моя сексуальная энергия, преобразованная в энергию целительства и любви.

Вопрос: Думаете ли вы, что теперь, когда вы овладели этой практикой, вы в большей степени привлекательны для мужчин?

Ответ: Кажется, да.

Вопрос: Изменился ли тип мужчин, которых вы привлекаете?

Ответ: Я бы сказала, что стала более привлекательной для людей вообще. Хотя, судя по отзывам, я стала и более привлекательной для мужчин, я привлекаю чем-то, что можно назвать комфортом. Мне не кажется, что мужчины с вожделением смотрят на меня. Я ощущаю, что всякий раз, когда я вхожу в контакт с кем-то, будучи наполненной своей сексуальной энергией, я как бы посылаю какое-то сообщение, вызывая в ответ некоторую нежелательную мне реакцию. Мне кажется, что теперь люди интересуются мною как целостной личностью.

Вопрос: Можно ли назвать это личным магнетизмом?

Ответ: Да. Личный магнетизм.

Вопрос: Практиковали ли вы когда-либо Яичниковое *кунфу* с мужчиной?

Ответ: Да. В течение трех месяцев я практиковала в одиночку, а затем мне посчастливилось привлечь мужчину, который в течение некоторого времени занимался даосскими сексуальными практиками.

Вопрос: Отметили ли вы в течение первых трех месяцев какие-либо изменения в своих менструациях или испытали какие-либо другие физические изменения?

Ответ: Мои месячные всегда были здоровыми и не причиняли мне беспокойств, поэтому я не заметила никаких изменений. Но мои подруги, которые тоже начали практиковать это и которые имели раньше некоторые трудности, ощутили существенные улучшения в

том, что касается менструальных спазмов, сроков кровотечения и предменструальных симптомов.

Вопрос: Как насчет эмоций? Предполагается, что сексуальность связана с эмоциями многими различными способами. Когда вы начали эту практику, изменилось ли что-либо в отношении эмоций?

Ответ: Да. Но поскольку с того времени, как я начала заниматься Яичниковым *кунфу*, я увлеклась и другими даосскими практиками, мне трудно установить, что именно влияет на мои эмоции. Я знаю, что первая часть курса Слияния пяти элементов существенно повлияла на мое эмоциональное состояние, поскольку она включает в себя преобразование отрицательных эмоций в более чистую форму энергии. Комбинируя эти занятия с даосской сексуальной практикой, я приобрела огромное чувство личной ответственности, получив возможность управлять своими как сексуальной, так и эмоциональной энергиями.

Вопрос: Кажется ли вам что Слияние и Яичниковое *кунфу* работают вместе?

Ответ: Да. Чудесно заниматься даосской сексуальной практикой с партнером, но чрезвычайно полезно также заниматься практикой Слияния элементов, поскольку она поддерживает эмоциональную энергию в таком чистом состоянии. Все это устанавливает взаимоотношения с людьми на совершенно другой уровень – без обычного эмоционального смятения, обычно сопровождающего отношения между мужчиной и женщиной.

Вопрос: Считаете ли вы, что для человека опасным является заниматься только сексуальными практиками, если это не уравновешивается «выметанием» всех отрицательных эмоций?

Ответ: Я сказала бы, что это, на самом деле, зависит от человека. Если партнеры относятся к своим эмоциям с ответственностью, распознают их и принимают их, то им, по-видимому, будет хорошо и при выполнении только одной сексуальной практики. Но и они получат пользу от того, что будут заниматься и другими медитационными практиками. Я считаю, что для пар, которые не могут справиться с эмоциональной неразберихой, очень важно заниматься одновременно с регулярными сексуальными практиками еще и практикой Слияния пяти элементов.

Вопрос: Знаете ли вы кого-либо, кто занимался этими практиками и кто имел какие-либо проблемы с ними?

Ответ: Нет, не знаю. Все практикующие, кого я знаю, с энтузиазмом относятся к пользе этих практик.

Вопрос: И нет никаких побочных эффектов?

Ответ: Я никого не знаю, будь то мужчина или женщина, кто имел бы какие-либо побочные эффекты. Эта практика позволяет не просто сохранять сексуальную энергию, но и преобразовывать ее. Она также очищает ее и распределяет по телу, оживляя все тело, ум и дух. Так что сама эта практика устраняет отрицательные побочные эффекты сексуальных желаний, которые большинством людей воспринимаются как сексуальные разочарования. Сексуальное разочарование – это просто заблокированная сексуальная энергия.

Вопрос: Когда вы стали заниматься с партнером, заметили ли вы разницу между ним и другими партнерами, которые не занимались этой практикой?

Ответ: Да. Перемена была разительной, все было удивительно по-другому. Это отношение, которое счастливо продолжается, имеет все те элементы, которые были и в прежних моих отношениях с мужчинами, но оно выходит за пределы всего того, что я переживала раньше. Все качество этого отношения стало очень чистым и ясным.

Мы испытываем очень чистое общение, поток, реальные связи на очень многих уровнях, которых никогда раньше не было. Мы соединены эмоционально, ментально и психически, мы часто знаем, что думает другой. Мы чувствуем, что можем заниматься любовью даже на большом расстоянии. Между нами духовная связь, которая очень, очень удовлетворяет нас.

Вопрос: Что вы можете сказать о женщинах, которые занимаются этой практикой, но не смогли найти мужчин, которые тоже бы занимались ими? Есть ли у вас такие подруги?

Ответ: Я думаю, что все, кого я знаю и кто занимался этой практикой, хотели найти партнера. Интересно, что все люди, с которыми я говорила о пользе этой практики, сначала относились к ней с цинизмом и подозрением. Большинство из нас пережили много приятного в сексуальной жизни, поэтому нам не очень хотелось отказаться от известного ради нового, неизвестного. Поскольку эта практика

приносит пользу в духовной области, то большинство людей думают, что они вряд ли будут чувствовать себя так же хорошо и на физическом уровне. Часто люди поначалу сопротивляются занятиям этими практиками. Но все, кого я знаю и кто освоил эти практики, хотят найти партнера, с которым можно было бы заниматься ими, поскольку они находят, что качество их сексуальных переживаний приносит намного больше удовольствия и удовлетворения. Им хотелось бы найти кого-то, с кем можно было бы поделиться этим.

Вопрос: Какие проблемы возникают перед практикующими женщинами, партнеры которых не практикуют?

Ответ: Качество их новых отношений, по-видимому, выше, чем было раньше. Какое-то количество очищенной сексуальной энергии переливается через край, и партнер, по-видимому бессознательно, использует ее.

Вопрос: Не думаете ли вы, что имеется опасность злоупотреблений – вроде того, что кто-то вытягивает энергию из другого? Что-то вроде «сексуального вампиризма»?

Ответ: Любой метод можно использовать во зло. Каждый, кто планирует выполнять эти практики совместно с партнером, должен иметь ясные намерения по отношению к нему, чтобы совместно разделять преимущества совместного духовного роста.

Вопрос: Можете ли вы описать свое переживание оргазма с партнером?

Ответ: Мы испытываем не Пиковый, а Долинный оргазм. Я ощущаю, как во мне медленно поднимается волна энергии. Эта активно стимулируемая фаза поднимает меня на продолжительный «пик» возбуждения, а затем я глубоко расслабляюсь в «долине». Я повторяю этот цикл два, три или более раз. Каждый последующий пик возбуждения выше предыдущего, а каждая последующая долина дает более глубокое расслабление, так что одновременно возбуждается и глубоко расслабляется единое мое целое «тело-ум-дух».

Долинный оргазм случается самопроизвольно в состоянии глубокого расслабления, и это очень мощное переживание, которое я испытываю каждой своей клеточкой, каждой частицей своего существа как утонченное, экстатическое плавление. Ощущение единения с партнером грандиозно! Все мое существо принадлежит ему, а его – мне; мы как единый поток, не знающий никаких границ.

Иногда наше совместное сознание расширяется до включения в него всего Космоса; возникает очень сильное ощущение того, что мы вездесущны и являемся составной частью всего. Иногда оргазм ощущается как ядерный синтез и распад одновременно, как будто я расширяюсь до бесконечности и постепенно таю, превращаясь в пустоту. Каждый раз я ощущаю широчайший спектр различных переживаний. Вначале мы иногда целыми днями занимались любовью, медитируя с генерируемой нами энергией. Я всегда испытываю благоговейный страх перед огромной силой, обитающей в мужчине и женщине. Все мы гораздо ближе к богам и богиням, чем думаем.

Вопрос: В состоянии ли вы отличить свою энергию от энергии мужчины во время ее движения и совместного использования?

Ответ: Я определенно могу отличить его энергию, а также могу почувствовать качество слившихся энергий. Прежде чем заняться сексуальной практикой, я около года практиковала медитацию с Микрокосмической орбитой, а прежде чем иметь отношения с моим нынешним партнером, я в течение нескольких месяцев практиковала Одиночное совершенствование Яичникового *кунфу*. Поскольку мой партнер также имеет опыт в этой практике, наше слияние происходит самопроизвольно без какой-либо необходимости контролировать его. С самого первого раза я могла чувствовать, как разделяемая нами энергия движется по Микрокосмической орбите, по Опоясывающим и Пронизывающему каналам. Если вы ежедневно медитируете в этих каналах, то энергия вашей любви будет течь по ним без каких-либо усилий.

Вопрос: Как долго вы занимаетесь любовью во время этой практики?

Ответ: Несколько часов. Иногда два часа, иногда три или четыре. Очень часто мы испытываем «пики» и «долины» всю ночь, но можем подремать в некоторых из «долин». Говорят, что в любви теряется ощущение времени. Это в полной мере относится к даосской любви. Возникает ощущение, что ты пребываешь в вечности, что располагаешь все большей и большей энергией. Теперь, когда мы установили так много связей друг с другом, нам не нужно тратить много времени. Однажды мы занимались любовью всего лишь тридцать секунд, после чего стали переживать Долинный оргазм; полярности, связывающие нас, были так сильны, что Долинный оргазм длился в течение часа.

Теперь мы в большей степени «подогнаны» друг к другу и нам кажется, что мы занимаемся любовью все время.

Вопрос: Определяются ли циклы, состоящие из «пиков» и «долин», мужской эрекцией?

Ответ: Я сказала бы, что циклы «пиков» и «долин» определяются нами обоими. Оба партнера подходят ко все большему и большему возбуждению, и когда один из партнеров чувствует, что он или она приближается к «точке без возврата», то оба они начинают вытягивать энергию вверх с целью смешения и совместного использования ее в спокойной стадии «долины». Следующий подъем волны всегда начинается самопроизвольно, вовлекая в него нас обоих.

Вопрос: После достижения наивысшего пика стимулирования у вас наступает период отдыха и вы позволяете своей энергии *ци* двигаться вверх по телу, которое в это время ощущает покалывание, тепло и вибрацию. Не существует ли опасность в это время перестать осознавать свою энергию?

Ответ: Если я крайне устала, то имеется тенденция к тому, чтобы в большей степени не осознавать свою энергию. В основном же мои переживания заключаются в том, чтобы войти в совершенно иное состояние и найти вместе с партнером ту точку, в которой я хорошо все осознаю и, в то же время, очень спокойна. Тогда я могу медитировать и дальше совершенствовать наши занятия любовью.

Вопрос: Техника Долинного оргазма в том виде, в каком она описана в книге, требует от вас медитирования на различных уровнях, или *даньтянях*. Способны ли вы медитировать с этой энергией в конкретных центрах?

Ответ: Это очень трудно обобщать, потому что каждое переживание уникально. Первоначально я обнаружила, что энергия сначала устремляется в Микрокосмическую орбиту, но я также начала замечать, что она движется через все тело. Она имеет склонность в каждой очередной «долине» двигаться через другой центр. В некоторых «долинах» она поднимается, подобно дождю, льющему вверх, иногда она больше концентрируется в центрах или в позвоночнике, а иногда она напоминает ракету, стремительно стартующую вверх.

Вопрос: Остается ли это ощущение после занятий любовью?

Ответ: Ты чувствуешь себя отдельным мужчиной и отдельной женщиной, каждый в своем собственном теле; в то же время ты ощущаешь себя всеми мужчинами и всеми женщинами сразу, богом и богиней. Я явно переживала это раньше, в других сексуальных отношениях, но сейчас это переживается все время.

Вопрос: Какая эволюция в практике наблюдается после занятий ею в течение трех лет с этим партнером?

Ответ: Я сказала бы, что одним из аспектов всей даосской практики является активное ощущение осознанности при вытягивании энергии непосредственно из звезд, Солнца, Земли и из своего собственного партнера. Я чувствую, что в состоянии поглощать, использовать в качестве питательных веществ и вводить в свою собственную жизнь какое-то реально мужское, «янское», качество своего партнера. Располагая доступной мне энергией *ян* своего партнера, я могу быть более напористой и уверенной в себе, более творческой, более искренней и откровенной. Получение от партнера всей его сущности дает мне возможность укрепить свою собственную индивидуальность и включить в нее его качества.

Вопрос: Как мужская энергия, поглощаемая вами, влияет на ваши ежедневные медитации?

Ответ: Я хочу быть более целостной, включая в это понятие интегрированность мужской и женской энергий внутри меня. Становление более интегрированным и более уравновешенным – одно из преимуществ этой практики. Возможность обмена со своим партнером реально ускоряет мой духовный рост.

Та самая энергия, которая могла бы быть потерянной при эмоциональном смятении и при неправильном общении, становится энергетическим ресурсом, доступным мне для моего собственного развития. Моя эмоциональная и духовная жизнь становится ясной и понятной. Кроме того, эта энергия является более утонченной. Энергия моего партнера доступна теперь для моего духовного роста, а моя энергия – для его роста.

Вопрос: Что вам кажется наивысшим уровнем этой практики?

Ответ: Наивысшим уровнем является очищение и преобразование своей сексуальной, эмоциональной и ментальной энергий в тонкую духовную энергию и в духовное тело, которое живет в физическом теле, но все же может свободно перемещаться где угодно во вре-

мени и пространстве. Сексуальная практика позволяет сохранить и очистить горючее, но реальная алхимия имеет место в медитациях *кань* и *ли*. Сущностью практики *кань* и *ли* являются огонь и вода, мужская и женская энергии, творчески соединяющиеся в каждом *даньтяне* или энергетическом центре тела.

Благодаря взаимодействию *кань* и *ли* человек оплодотворяет самого себя, питает утробный плод и, наконец, дает рождение обитающему внутри духовному ребенку. Дальнейшей трудной задачей является задача напитать это духовное дитя сильной, очищенной энергией и добродетельными качествами в условиях взлетов и падений нашей ежедневной жизни. Насколько готов к этому мой партнер? Я помогаю ему в его процессе самозарождения, он помогает в этом мне.

Вопрос: Можно ли сказать, что, используя в качестве дополнительной помощи внешнюю мужскую энергию, вы оба являетесь и матерью, и отцом этого духовного ребенка?

Ответ: Да. Что мне так нравится в этой даосской практике, так это то, что при совершенствовании своей собственной природы мы достигаем своего полнейшего расцвета и даем рождение самим себе. В практике парного совершенствования дополнительно к радости и удовольствию мы получаем добавку в энергии и оказываем взаимную поддержку. Я знаю также, что могу совершенствовать свою сексуальную энергию сама, что могу быть созидательной при этом.

Вопрос: Считаете ли вы, что практика сексуального совершенствования является существенной для вашего духовного роста?

Ответ: Да, но наличие партнера не является для этого существенным условием. Эти практики могут выполняться и женщинами, которые выбрали безбрачие как способ использования своей сексуальной энергии для своего собственного духовного роста и направления трансформированной энергии на службу другим людям. Женщине, которая хочет в конечном счете иметь партнера, Одиночное совершенствование позволяет располагать временем для поиска партнера без торопливого вступления в половые связи для удовлетворения своих сексуальных нужд. Поэтому я бы сказала, что существенным является Одиночное совершенствование. Парное совершенствование является ценным, но не обязательным.

Здесь есть кое-что еще, что кажется мне важным, если мы говорим о пользе этих практик. С самого начала эти практики преобразо-

вывали меня, увеличивая мое ощущение возможности управлять своей собственной энергией и своей судьбой. Я стала более ответственной и способной творчески использовать свою энергию.

Вопрос: Заключен ли весь смысл Дао в управлении вашими эмоциями и энергиями? А как насчет безусильности и свободного следования потоку жизни?

Ответ: Я смотрю на жизнь как на реку. До занятий практиками Слияния пяти элементов и Яичникового *кунфу* я ощущала свою эмоциональную и сексуальную жизнь, как если бы это был лист дерева, отдавшийся течению случайных обстоятельств, управлявших моей жизнью. Теперь, когда я знаю эти даосские практики, я ощущаю себя больше похожей на плот, и я могу использовать течение, для того чтобы плыть по реке. Когда я оглядываюсь на свое прошлое и на все страдания, которые я претерпела в своих эмоциональных и сексуальных взаимоотношениях с людьми, и смотрю на своих друзей сегодня, я вижу, что даосские практики позволяют нам оставаться на поверхности реки гармоничными и цветущими, не подвергаясь ударам о скалы. Мы мореплаватели.

Вопрос: Давайте поговорим немного о психологии отношений с людьми. Как по-вашему, каким образом эти практики изменяют психологию борьбы полов?

Ответ: Я считаю, что для обоих партнеров важно вступать во взаимоотношения с намерением перемещения энергии вверх и полного ее совместного использования, потому что именно обмен энергиями в первую очередь способствует росту. Этот рост будет идти, естественно, в своем направлении – в духовном и эмоциональном. Когда энергия в этой практике движется вверх, она сама заботится о себе. Все остальное естественным образом вытекает из этого. Борьба энергий имеет тенденцию к прекращению. Когда что-то происходит, все должно быть ясным, средства для этого имеются. Во всем этом присутствует гармония, которая выходит за пределы полового акта. Имеются и другие огромные выгоды от того, чтобы быть в гармонии с другим человеком.

Вопрос: Почему вы так думаете?

Ответ: Мои переживания подсказывают мне, что по мере того, как энергия движется вверх, устанавливаются связи – на сердечном, на

ментальном, на духовном уровнях, – и эти связи являются весьма сильными.

Вопрос: У меня есть несколько конкретных вопросов относительно самих техник. Действительно ли вы чувствуете, что энергия течет вверх вдоль позвоночника по вполне определенному маршруту? Ведь кажется, что, когда вы занимаетесь любовью, все эти энергии смешиваются вместе. Это должно приводить к путанице.

Ответ: Я думаю, что имеется одно интересное отличие между практикованием в одиночку, когда я сама себя стимулирую, и случаем, когда все мое существо тотально вовлечено в отношения с другим человеком. Когда я с партнером, возбуждена большая часть моего тела. Поэтому, когда энергии движутся вверх, они с большей вероятностью расширяются и заполняют все мое тело. Когда я одна, я имею более ясное ощущение того, как энергия движется вверх вдоль моего позвоночника. Если я с партнером, я чувствую, как энергия движется вверх через все мое тело. Иногда я ощущаю не только свою собственную энергию, но также и его энергию, которые единым «столбом» или волной движутся вверх.

Вопрос: Открыли ли вы какие-либо техники, дополняющие эту сексуальную практику?

Ответ: Определенные вещи мы с моим партнером обнаружили самостоятельно. Для культивирования этой практики от мужчины требуется больше умения, чем для женщины. Для женщины умение заключается в контролировании мышц таза.

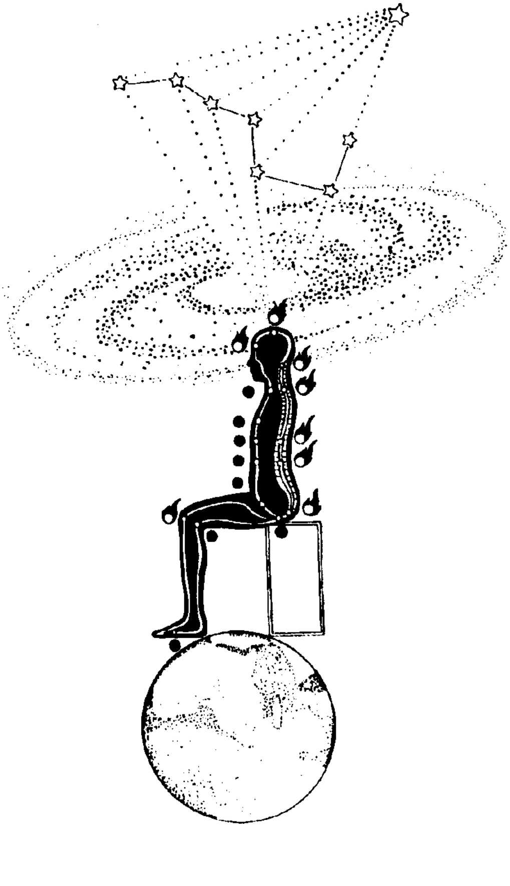
Все, что я действительно должна делать, – это сжимать мышцы таза в направлении копчика и слегка отклонять таз. Тогда энергия просто начинает течь вверх. Иногда, когда мы начинаем входить в фазу отдыха, я поглаживаю рукой спину моего партнера по направлению вверх, иногда он поглаживает мою спину. Это дает нам обоим ясное ощущение того, что мы направляем энергию вверх. Иногда мы прикасаемся к макушкам друг друга, и это помогает нам сфокусировать здесь энергию. Затем энергия начинает изливаться вниз. Одним из наиболее восхитительных и изысканных качеств Долинного оргазма является то, что энергия движется вверх через все тело, иногда выходя через макушку наружу, а затем изливается вниз в виде душа, подобно изысканному нектару, пронизывая все клеточки и все атомы тела.

Вопрос: Как по-вашему, эта практика увеличила или уменьшила ваши сексуальные желания?

Ответ: Мои сексуальные желания остались примерно на том же уровне, но я чувствую себя более удовлетворенной. Кроме того, мое восприятие секса и сексуальных отношений продолжает расширяться. Я чувствую, что очень медленно продвигаюсь по направлению к своей цели, заключающейся в том, чтобы быть тотально живой, каждый момент совершая любовный акт со всей Вселенной. Я неизмеримо счастлива, что имею партнера, с которым могу практиковать эти любовные отношения.

Мы чувствуем, что мы всегда вместе, и независимо от того, находимся мы вместе или врозь, мы можем заниматься любовью и разделять свои энергии. Наши трансформированные сексуальные и эмоциональные энергии питают дух каждого из нас и воспринимаются каждым из нас как любовь.

МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО



Цель даосской практики

Целительное Дао представляет собой практическую систему самосовершенствования, которая дает возможность индивидууму осуществить гармоничное развитие на физическом, ментальном и духовном планах и достигнуть духовной независимости.

С помощью ряда древнекитайских медитативных и энергетических упражнений практикующий учится увеличивать количество своей физической энергии, освобождается от напряжений, улучшает свое здоровье, совершенствует практику самообороны и приобретает способность исцелять самого себя и других. В процессе создания прочных основ здоровья и хорошего самочувствия физического тела закладываются также основы духовной независимости человека. В процессе изучения возможностей черпать энергию Солнца, Луны, Земли и звезд достигается также уровень осознанности, при котором может осуществляться питание и развитие «плотного» духовного тела.

Конечной целью даосской практики является выход за пределы физических ограничений посредством развития в человеке души и духа.

Курсы, предлагаемые Международным центром целительного Дао

В настоящее время существует много международных центров целительного Дао в Соединенных Штатах, Канаде, на Бермудах, в Германии, Нидерландах, Швейцарии, Австрии, Франции, Испании, Индии, Японии и Австралии, предлагающие персональное обучение различным практикам, таким как работа с Микрокосмической орбитой, медитация Целительной любви, *тайцзи-цигун*, *цигун* «железная рубашка» и медитации Слияния.

Медитация «Теплого потока целительного Дао» – вышеупомянутые практики известны и под таким названием – пробуждает, направляет и сохраняет производящую жизненную силу, называемую *ци*, и организует ее циркуляцию по основным акупунктурным меридианам тела. Специальные практики этой древней эзотерической системы устраняют стрессы и нервные напряжения, осуществляют массаж внутренних органов и возвращают здоровье поврежденным тканям.

Краткие сведения о полной Системе целительного Дао

Курсы предлагаются в различных наших центрах. Направляйте все ваши заявки или звоните по одному центральному адресу:

The Healing Tao Center
P.O. Box 1194
Huntington, NY 11743
516-367-2701

ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ I: Пробуждение вашего Целительного света

Курс 1: (1) Открытие Микрокосмической орбиты; (2) Внутренняя улыбка; (3) Шесть целительных звуков; (4) Даосское омоложение – Самомассаж посредством *ци*.

ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие внутренней силы

Курс 2: Целительная любовь: семенное и яичниковое *кунфу*.

Курс 3: *Цигун* «железная рубашка»; тренировка органов и принцип предварительного укоренения. Практика «Железной

рубашки» разделена на три семинара: Железная рубашка I, II и III.

Курс 4: Слияние пяти элементов (стихий), дезинфицирование и очищение органов и открытие шести специальных каналов. Практика сплавления разделена на три семинара: Слияние I, II и III.

Курс 5: *Тайцзи-цигун;* основы *тайцзи-цюань.* Практика *тайцзи* разделена на семь семинаров: (1) первоначальный комплекс: «тринадцать движений» (пять направлений, восемь движений); (2) быстрая форма выпуска энергии; (3) длинный комплекс (108 движений); (4) меч *тайцзи*; (5) нож *тайцзи*; (6) короткая и длинная палка *тайцзи*; (7) прикладная самооборона и работа с циновкой.

Курс 6: Питание согласно пяти даосским элементам (стихиям); даосская лечебная диета.

ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ III:
Путь лучащегося здоровья

Курс 7: *Кунфу* исцеляющих рук; пробуждение исцеляющей руки – *кунфу* пяти пальцев.

Курс 8: *Ци-нэйцзан*; энергетический массаж внутренних органов. Эта практика разделена на три уровня: *ци-нэйцзан* I, II и III.

Курс 9: Динамика Космоса; даосское искусство перемещения энергии.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ:
Основы духовной практики

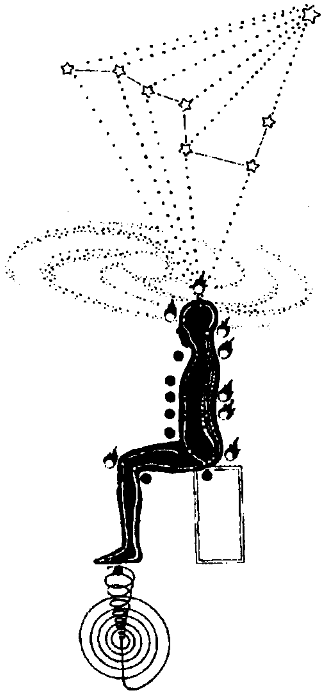
Курс 10: Малое просветление *кань* и *ли:* открытие двенадцати каналов; подъем души и развитие энергетического тела.

Курс 11: Большое просветление *кань* и *ли:* подъем духа и развитие духовного тела.

Курс 12: Великое просветление *кань* и *ли*: воспитание духа и души; космическое путешествие.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ:
Дао бессмертия (царство души и духа)

Курс 13: Запечатывание пяти чувств.
Курс 14: Соединение Неба и Земли.
Курс 15: Воссоединение Неба и Человека.



Описание курсов Системы целительного Дао

ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ I:
Пробуждение вашего целительного света

Курс 1

А. Первый уровень системы целительного Дао включает открытие внутри себя Микрокосмической орбиты. Открытие Микрокосмической орбиты дает вам возможность распространить себя наружу для соединения со вселенской, космической частицей и с силами Земли. Их объединенные силы даосы считают «светом потока тепла, возникающего при медитации».

При помощи уникальных техник расслабления и концентрации эта практика пробуждает производящую жизненную силу, или *ци*, направляет ее в первые два основных акупунктурных канала (или меридиана) тела, осуществляет ее циркулирование и сохранение. Одним из этих каналов является канал Действия, идущий вниз вдоль груди, другим – канал Управителя, который поднимается вдоль спины.

Специальная практика этого древнего эзотерического метода устраняет стрессы и нервные напряжения, массирует внутренние органы, восстанавливает здоровье поврежденных тканей и устанавливает чувство благополучия. Учитель Чиа и имеющие специальное образование инструкторы помогут учащимся открыть их Микрокосмическую орбиту путем прохождения энергии через их руки и глаза в энергетические каналы учащихся.

Б. «*Внутренняя улыбка*» представляет собой мощный метод расслабления, который использует технику распространения счастья как язык общения между внутренними органами тела. Научившись внутренним образом улыбаться органам и железам, все тело почувствует себя любимым и ценимым. Стрессы и напряжения будут нейтрализованы, поток *ци* возра-

стет. Вы почувствуете, как энергия опускается вдоль всего тела подобно водопаду. Внутренняя улыбка поможет учащимся противодействовать стрессам, а также поможет им направлять и увеличивать поток энергии *ци*.

В. *«Шесть целительных звуков»* (шестисловное заклинание) представляют собой основную технику расслабления, использующую простые движения руками и специальные звуки для осуществления охлаждающего воздействия на внутренние органы. Эти специальные звуки создают вибрации определенных органов, а движения руками и определенные позы выводят из тела тепло и давление. Результатом является улучшение пищеварения, уменьшение внутреннего напряжения, уменьшение бессонницы и головных болей и возрастание жизненности, поскольку возрастает поток *ци* через различные органы.

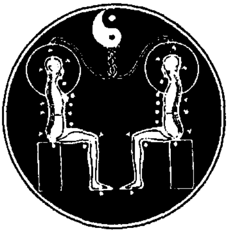
Метод «Шесть целительных звуков» благоприятен для тех, кто практикует различные формы медитации, боевые искусства или занятия спортом, при которых имеется тенденция накапливать в системе избыточные количества тепла.

Г. *Даосское омоложение – Самомассаж посредством ци* представляет собой действия по самоисцелению, использующие внутреннюю энергию, или *ци*, для укрепления и омоложения органов чувств (глаза, уши, нос, язык), зубов, кожи и внутренних органов. Используя внутреннюю энергию (*ци*) и мягкое внешнее стимулирование, эта простая, но чрезвычайно эффективная техника самомассажа дает человеку возможность рассосать некоторые из энергетических блокировок и точек напряжения, являющихся причиной болезней и процесса старения. Методы даосского омоложения насчитывают тысячелетия и восходят к классическому тексту Желтого императора по даосской внутренней медицине.

Овладение совокупностью техник Микрокосмической орбиты, Внутренней улыбки, Шести целительных звуков и Даосского омоложения является необходимым предварительным

требованием для тех учащихся, кто намерен изучить вводный уровень II практики Целительного Дао.

ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ II:
Развитие внутренней силы



Курс 2: Целительная любовь: семенное и яичниковое кунфу; трансформация сексуальной энергии к высшим центрам и искусство гармоничных взаимоотношений

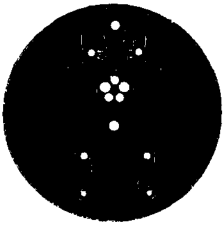
На протяжении более чем пятитысячелетней китайской истории «бессточный метод» сохранения семенной жидкости во время сексуального общения оставался хорошо охраняемым секретом. Прежде всего, он практиковался исключительно самими императорами и их ближайшим окружением. Кроме того, он передавался от отца к единственному избранному сыну и, вообще говоря, не передавался членам семьи женского пола. Практики Семенного и Яичникового *кунфу* учат мужчин и женщин, как трансформировать сексуальную энергию и осуществлять ее циркулирование по Микрокосмической орбите. Вместо того чтобы исключать сексуальные связи, древние даосские йоги учили тому, как использовать сексуальную энергию в качестве средства для углубления своих внутренних практик.

Сохранение и преобразование сексуальной энергии во время полового взаимодействия действует как средство оживления в физическом и духовном развитии как мужчины, так и женщины. Поворот производящей силы в обратную сторону – от половых органов к высшим энергетическим центрам – и организация ее циркулирования по телу восстанавливает силы всех жизненно важных органов, а также укрепляет и омолажи-

вает их. Овладение этой практикой вызывает глубокое чувство уважения ко всем формам жизни.

В обыкновенном половом акте партнеры обычно испытывают вид оргазма, который ограничен областью половых органов. При использовании специальных даосских техник мужчины и женщины начинают испытывать оргазм всего тела, не имея при этом никаких бесконтрольных потерь жизненной энергии. Овладение методами сохранения и преобразования сексуальной энергии является существенной частью той работы, которая необходима в продвинутой даосской практике.

Семенное и Яичниковое *кунфу* является одной из пяти основных ветвей даосской эзотерической йоги.



Курс 3: Цигун «Железная рубашка»; тренировка органов и принцип предварительного укоренения

Практика «Железной рубашки» подразделяется на три части: Железная рубашка I, II и III.

Физическая целостность тела поддерживается и охраняется благодаря накоплению и циркулированию внутренней силы (*ци*) в жизненно важных органах. Энергия *ци*, которая начинает свободно циркулировать по Микрокосмической орбите, а позднее участвовать и в практиках Слияния пяти элементов, может накапливаться как в фасциях, так и в жизненно важных органах. Фасции представляют собой слои соединительных тканей, прикрывающих, поддерживающих или соединяющих органы и мышцы тела.

Цель накопления *ци* в органах и мышцах тела - создание защитного слоя внутренней энергии, который дал бы возможность телу выдерживать неожиданные повреждения. Тренинг «Железной рубашки» укореняет тело в земле, усиливает жизненные органы тела, изменяет сухожилия, очищает костный мозг и создает резерв чистой энергии *ци*.

Цигун «Железная рубашка» - одно из оснований духовных практик, поскольку он дает прочные корни для подъема духовного тела. Чем выше поднимается дух, тем более прочной должна быть его укорененность в земле.

Цигун «Железная рубашка I» – Упражнения для соединительных тканей и органов: на первом уровне практикования «Железной рубашки» путем использования некоторых стандартных поз, блокировок мышц и дыхательных техник *цигуна* «Железная рубашка» практикующий учится вытягивать энергию из земли и осуществлять ее циркулирование. Стоячие позы учат, как соединять внутренние структуры (кости, мышцы, сухожилия и фасции) с землей таким образом, чтобы возникала сила укоренения. Путем использования дыхательных техник внутренняя энергия направляется к органам, к двенадцати сухожильным каналам и к фасциям.

Спустя некоторое время «Железная рубашка» укрепляет жизненно важные органы, а также сухожилия, мышцы, кости и костный мозг. По мере того как с помощью слоев энергии *ци* укрепляются внутренние структуры, решаются также проблемы плохой осанки и неправильного циркулирования энергии. Практикующий узнает о важности физической и психологической укорененности в земле - жизненно важный фактор на более продвинутых стадиях даосской практики.

Цигун «Железная рубашка II» – упражнения для сухожилий: на втором уровне «Железной рубашки» учащийся узнает, как объединять ум, сердце, костную структуру и поток *ци* в единое движущееся целое. Статические позы, освоенные на первом уровне «Железной рубашки», развиваются на этом уровне в движущиеся позы. Целью «Железной рубашки II» является развитие силы укоренения и способности поглощать и сбрасывать энергию через сухожилия. Серия упражнений позволяет учащемуся изменять, растить и укреплять сухожилия, стимулировать жизненно важные органы и интегрировать фасции, сухожилия, кости и мышцы в единое целое. Учащиеся также осваивают методы очищения мышц и соединений тела от на-

копленных в них токсинов. Раз потоки энергии свободно проходят через все органы тела, то накопленные яды весьма эффективно могут быть выведены из тела без прибегания к избыточным голоданиям или специальным диетам.

Подготовительным для этого курса является курс *цигун «Железная рубашка I»*.

Нэйгун костного мозга (цигун «Железная рубашка III») – очищение костного мозга: здесь учащийся узнает, как очистить и нарастить костный мозг, восстановить половые гормоны и запасти их в фасциях, сухожилиях и костном мозге, а также как направить внутреннюю энергию к высшим энергетическим центрам.

Этот уровень «Железной рубашки» работает непосредственно на органах, костях и сухожилиях с целью укрепления всей системы сверх ее обычных возможностей. Чрезвычайно эффективные методы создания вибрации во внутренних органах позволяют практикующему вытряхивать токсические отложения из внутренних структур каждого органа путем увеличения циркуляции энергии *ци*. Этот когда-то совершенно секретный метод продвинутого *цигун «Железная рубашка»*, известный также под названием «Системы золотого колокола», вытягивает энергию, производимую в половых органах и необходимую для выполнения продвинутых даосских практик, и направляет ее в высшие энергетические центры. *Цигун «Железная рубашка»* является одной из пяти основных ветвей даосской эзотерической практики.

Для этого курса необходимо предварительное освоение *цигун «Железная рубашка I»* и *«Целительной любви»*.

Курс 4: Слияние пяти элементов (стихий), дезинфицирование и очищение органов и открытие шести специальных каналов

«Слияние пяти стихий» и «Очищение органов I, II и III» является второй формулой медитации даосской йоги, относящейся к «внутренней алхимии». На этом уровне учащийся узнает, как пять стихий (земля, металл, огонь, дерево и вода) и соответствующие им органы (селезенка, легкие, сердце, печень и почки) взаимодействуют друг с другом тремя различными способами: в виде производства, объединения и усиления.

Практика «Слияния» объединяет энергии пяти стихий и соответствующие им эмоции в единое гармоничное целое.

Слияние пяти стихий I: В этой практике внутренней алхимии практикующий учится трансформировать отрицательные эмоции беспокойства, печали, жестокости, гнева и страха в чистую энергию. Этот процесс осуществляется путем отождествления источника отрицательных эмоций с пятью внутренними органами тела. После отфильтровывания из органов избыточной энергии эмоций в теле восстанавливается состояние психофизического равновесия. Освобожденная от отрицательных эмоций, чистая энергия пяти органов кристаллизуется в светящуюся жемчужину или кристаллический шар. Жемчужина циркулирует по телу и притягивает к себе энергию внешних источников - энергию Космоса, энергию космической частицы и энергию Земли. Жемчужина играет центральную роль в развитии и питании души или энергетического тела. Тогда энергетическое тело питается чистой (добродетельной) энергией пяти внутренних органов.

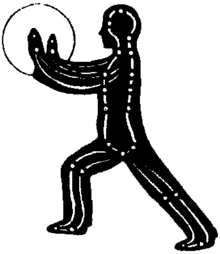
Слияние пяти стихий II: На втором уровне практики Слияния предлагаются дополнительные методы осуществления циркуляции чистой энергии пяти органов, уже очищенной от отрицательных эмоций. Когда пять органов очищены, происходит подъем положительных эмоций - доброты, нежности, уважительности, честности, справедливости и сострадания - как естественное выражение внутреннего равновесия. Практикующий в состоянии управлять этим состоянием равновесия путем наблюдения за качеством эмоций, самопроизвольно возникающих внутри него.

Энергия положительных эмоций используется для открытия трех каналов, идущих от промежности, основания половых органов, к верхней части головы. Эти три канала вместе называются пронизывающими каналами или путями. Кроме того, открываются девять каналов, совокупно называемые опоясы-

вающим каналом и окружающие девять основных энергетических центров тела.

Слияние пяти элементов III: Третий уровень практики Слияния завершает очищение энергетических каналов тела путем открытия положительных и отрицательных каналов рук и ног. Открытие Микрокосмической орбиты, пронизывающих каналов, опоясывающего канала, большого регулятора и больших соединительных каналов делает тело чрезвычайно проницаемым для циркуляции жизненной энергии. Беспрепятственная циркуляция энергии служит основой совершенного физического и эмоционального здоровья.

Практика Слияния является одним из величайших достижений древних даосских Учителей, поскольку она дает человеку способ освобождения тела от отрицательных эмоций и, в то же время, позволяет высветиться чистым добродетелям.



Курс 5: Тайцзи-цигун; основы тайцзи-цюань

Практика *тайцзи* разделена на семь семинаров: (1) первоначальный комплекс «Тринадцать форм» (пять направлений, восемь движений); (2) быстрая форма выпуска энергии; (3) длинный комплекс (108 движений); (4) меч *тайцзи*; (5) нож *тайцзи*; (6) короткая и длинная палка *тайцзи*; (7) прикладная самооборона и работа с циновкой.

Практикующий *тайцзи-цюань* учится перемещать свое тело как единое целое, используя для этого скорее энергию *ци*, чем силу мышц. Без циркуляции *ци* по каналам, мышцам и сухожилиям движения *тайцзи-цюань* являются всего лишь физическими упражнениями с незначительным воздействием

на внутреннюю структуру тела. В практике *тайцзи-цигун* возросший поток энергии, созданной практиками Микрокосмической орбиты, Слияния и «Железной рубашки», интегрируется в обычное движение, так что тело учится более эффективным методам использования энергии в движении. Неправильное движение тела создает ограничения для движения энергии, что вызывает блокировки энергии, плохую осанку и, в некоторых случаях, серьезные заболевания. Очень часто из-за неправильной осанки, накопленного напряжения, ослабленной костной структуры и психологических стрессов возникают проблемы с позвоночником.

Из курса *тайцзи* учащийся узнает, как использовать свою собственную массу для работы совместно с силой гравитации, а не против нее. Результатом увеличения осознавания своего тела через движение является увеличение осознавания всего окружающего и его потенциальных возможностей. Практикующий *тайцзи* может использовать интегрированное движение тела как средство самообороны в отрицательных ситуациях. Поскольку *тайцзи* является «мягким» способом тренировки и поддержания тела в порядке, то его можно практиковать и в преклонном возрасте, так как движение не так напрягает физические способности человека, как это делают некоторые упражнения аэробики. Перед началом занятий формой *тайцзи-цюань* учащийся должен овладеть: (1) открытием Микрокосмической орбиты, (2) Семенным и Яичниковым *кунфу*, (3) *Цигун «Железная рубашка I»* и (4) *тайцзи-цигун.*

Тайцзи-цигун разделен на семь уровней.

Тайцзи-цигун I состоит из четырех частей:

а. Ум: (1) Как использовать свою собственную массу совместно с силой гравитации; (2) как использовать костную структуру для передвижения всего тела с очень малыми мышечными усилиями и (3) как овладеть тринадцатью движениями таким образом, чтобы ум мог сконцентрироваться на управлении энергией *ци*.

б. Ум и *ци:* Использование ума для управления потоком *ци.*

в. Ум, *ци* и сила Земли: Как интегрировать эти три силы в единое целое, беспрепятственно движущееся сквозь костную структуру.

г. Обучение применению *тайцзи* для самообороны.

Тайцзи-цигун II – быстрая форма высвобождения энергии:

а. Обучение тому, как быстро двигаться в пяти направлениях.

б. Обучение тому, как двигать всю структуру тела как единое целое.

в. Высвобождение энергии Земли через структуру тела.

Тайцзи-цигун III – длинный комплекс тайцзи-цюань:

а. Изучение ста восьми форм движения.

б. Обучение тому, как привнести *ци* в каждое движение.

в. Изучение второго уровня самообороны.

г. Выращивание «глаз *ци*».

Тайцзи-цигун IV - меч *тайцзи.*

Тайцзи-цигун V - нож *тайцзи.*

Тайцзи-цигун VI - короткая и длинная палка *тайцзи.*

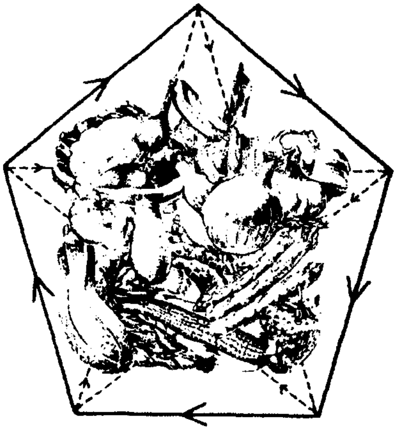
Тайцзи-цигун VII – прикладная самооборона и работа с циновкой.

Тайцзи-цюань является одной из пяти основных ветвей даосской эзотерической практики.

Курс 6: Питание согласно пяти даосским стихиям; даосская лечебная диета

Составной частью целительного Дао является правильная диета, соответствующая потребностям тела, и правильное осознавание сезонов года и климата, в котором мы живем. Чтобы иметь хорошее здоровье, недостаточно есть здоровую пищу, свободную от химических загрязнений. Человек должен научиться правильно комбинировать пищу в соответствии с пятью вкусами и с теорией пяти стихий. Зная свою доминиру-

ющую стихию, человек может научиться противодействовать неуравновешенности, свойственной его природе. Кроме того, при смене сезона потребности в диете также меняются. Нужно знать, как приспособить их к своему уровню активности. Правильная диета может стать инструментом для сохранения здоровья и совершенствования высших уровней сознания.



ВВОДНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь лучащегося здоровья

Курс 7: Кунфу исцеляющих рук; пробуждение исцеляющей руки – кунфу пяти пальцев

Способность исцелять самих себя и других - одна из пяти основных ветвей практики целительного Дао. Кунфу пяти пальцев объединяет в себе как статические, так и динамические формы упражнений для совершенствования и питания *ци*, которая накапливается в органах, проникает в фасции, сухожилия и мышцы и, наконец, передается наружу через руки и пальцы. Эту технику с пользой могут применять те, кто практикует терапии, основанные на теле, и различные искусства исцеления. Благодаря практике *кунфу* пяти пальцев вы узнаете, как расширить свои дыхательные способности для дальнейшего укрепления своих внутренних органов, как тонизировать и удлинить мышцы нижней части спины и живота, как регулировать свой вес и как соединиться с целительной энергией Отца-Неба и Матери-Земли; вы узнаете также, как развить способности к концентрации для самолечения.

Курс 8: Ци-нэйцзан; массаж, трансформирующий ци органа

Эта практика разделена на три уровня: *ци-нэйцзан* I, II и III.

Ци-нэйцзан, или массаж, трансформирующий *ци* органа, представляет собой целостную систему китайского глубокого целительства, которая работает с потоками энергии в пяти главных системах тела: в сосудистой системе, в лимфатической системе, в нервной системе, в сухожильно-мышечной системе и в системе акупунктурных меридианов.

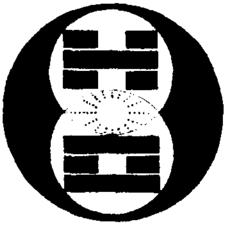
В практике *ци-нэйцзан* имеется возможность увеличивать поток энергии к конкретным органам путем массирования некоторой последовательности точек в области пупка. В даосской практике считается, что вся энергия *ци* и все органы, железы,

мозг и нервная система соединяются в пупке; поэтому блокировки энергии в области пупка часто проявляются как симптомы, относящиеся к другим частям тела. Брюшная полость содержит толстую кишку, тонкую кишку, печень, желчный пузырь, желудок, селезенку, поджелудочную железу, мочевой пузырь и половые органы, а также много лимфатических узлов. В области пупка аорта и полая вена разделяются на две ветви, спускаясь в ноги.

Ци-нэйцзан работает на энергетических блокировках в пупке, а затем следует за энергией в другие части тела. *Ци-нэйцзан* является очень глубокой наукой целительства, принесенной в Соединенные Штаты Учителем Мантэк Чиа.

Курс 9. Динамика Космоса; даосское искусство перемещения энергии

Фэн-шуй (методы «ветра и воды») использовался китайским народом и его императорами в течение пяти тысяч лет. Он объединяет древнекитайскую геомантию, даосскую метафизику, динамическую психологию и современные знания по геомагнетизму для диагностирования энергий, сил и других явлений в природе, людях и строениях. Учащийся приобретет большую осознанность в своей собственной текущей ситуации и увидит больше возможностей для свободы и роста через взаимодействие с пятью элементами.



ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ: Основы духовной практики

Курс 10: Малое просветление (кань *и* ли); *открытие двенадцати каналов; подъем души и развитие энергетического тела*

Малое просветление *кань* и *ли* (смешение *инь* и *ян*): Эта формула называется в Китае «Сяо Кань Ли» («малые *кань* и *ли*») и подразумевает буквально выпаривание сексуальной энергии (*цзин*, или созидательной) в энергию жизненной силы (*ци*), для того чтобы питать ею дух или энергетическое тело. Можно сказать, что передача силы сексуальной энергии через все тело и мозг начинается с Практики *кань* и *ли*. Основным секретом этой формулы является изменение обычных мест расположения энергий *инь* и *ян*, что способствует высвобождению сексуальной энергии.

Эта формула включает в себя развитие корневого (точка *хуэйинь*) и сердечного центров и преобразование сексуальной энергии в чистую *ци* в пупке. Эта перемена мест расположения энергий помещает тепло телесного «огня» ниже холодности телесной «воды». Если такой перемены мест нет, то «огонь» просто движется вверх и выжигает тело. «Вода» (сексуальная жидкость) имеет тенденцию течь вниз и вытекать из тела. Когда она иссякает - это конец. Эта формула изменяет обычные процедуры расходования энергии путем использования чрезвычайно эффективного метода - она помещает «воду» в замкнутый сосуд (котел) в теле, а затем «варит» сперму (сексуальную энергию) при помощи «огня», расположенного снизу. Если «вода» (сексуальная энергия) не запечатана, то она будет течь прямо в «огонь» и либо загасит его, либо сама испарится.

Эта формула сохраняет целостность обоих элементов, допуская, чтобы процесс выпаривания продолжался очень долго. Суть формулы заключается в том, чтобы никогда не позволять «огню» гореть без того, чтобы над ним была «вода» для нагревания, и никогда не позволять «воде» изливаться в «огонь». Таким образом производится теплый влажный «пар», который содержит в себе огромную энергию и выгоды для здоровья и который способствует рекультивации всех желез и нервной и лимфатической систем, а также увеличивает вибрации.

Формула заключается в следующем:

1. Смешивание «воды» (*инь*) и «огня» (*ян*), или мужского и женского начал, чтобы дать рождение душе.

2. Трансформация сексуальной силы (воспроизводящей силы) в жизненную энергию (*ци*), сбор и очищение Микрокосмического внешнего алхимического элемента.

3. Открытие двенадцати главных каналов.

4. Осуществление циркуляции энергии по солнечной (космической) орбите.

5. Поворот в обратном направлении потока воспроизводящей силы для укрепления тела и мозга и восстановление его до того первоначального состояния, которое было до наступления половой зрелости.

6. Рекультивация вилочковой железы (тимуса) и лимфатической системы.

7. Очищение тела и духа: внутреннее половое сношение. Рождение бессмертной души (энергетического тела).

Курс 11: Большое просветление **кань** *и* **ли***: подъем духа и развитие духовного тела*

Эта формула представляет собой даосскую практику «Большие *кань* и *ли*» («*Да Кань Ли*»). Она использует то же самое обращение мест расположения энергий *инь* и *ян*, но до необычайной степени увеличивает количество энергии, которое может быть вытянуто вверх в тело. На этой стадии смеши-

вание, трансформация и гармонизация энергии имеет место в солнечном сплетении. Увеличение количества энергии обусловлено тем фактом, что формула не только вытягивает энергии *инь* и *ян* изнутри тела, но извлекает также различные энергии непосредственно из Неба и Земли, или почвы (*ян* и *инь*, соответственно), и добавляет их соответствующим энергиям собственного тела. Энергия, на самом деле, может быть извлечена из любого энергетического источника, такого как Луна, дерево, Земля, цветы, животные, свет и тому подобное.

Формула состоит из следующего:

1. Перемещение «печи» и изменение «котла».

2. Большее смешение «воды» и «огня» (внутреннее половое сношение).

3. Увеличенная интенсивность трансформации сексуальной энергии в высшие уровни.

4. Собирание внешних и внутренних алхимических элементов для восстановления воспроизводящей силы и укрепления мозга.

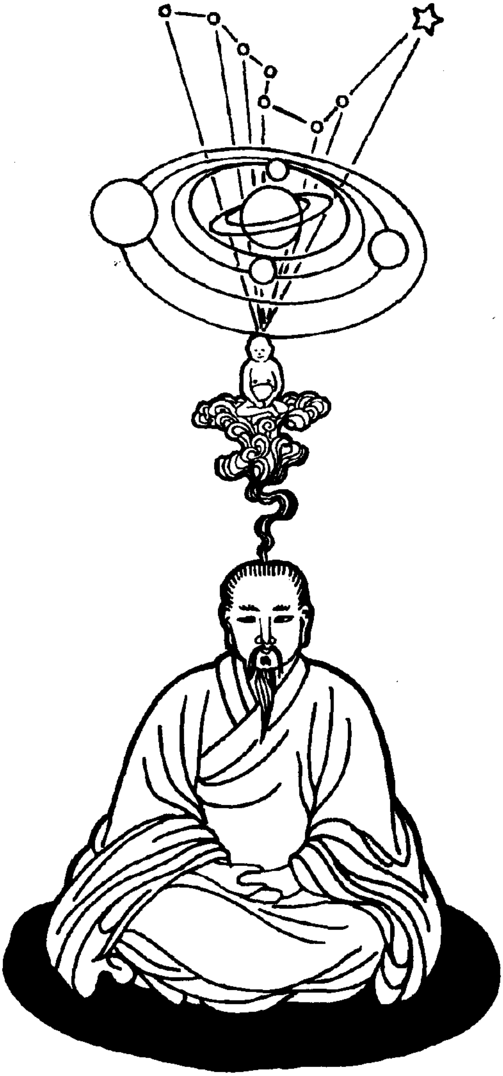
5. Совершенствование тела и души.

6. Начало очищения сексуальной энергии (воспроизводящая сила, жизненная сила, *цзин-ци*).

7. Поглощение силы Матери-Земли (*инь*) и силы Отца-Неба (*ян*). Смешивание с силой спермы и яичников (тела) и с душой.

8. Выращивание души.

9. Сохранение положительной производящей силы (созидательной силы) и удержание ее от утечек наружу.



10. Постепенный отказ от пищи и переход на потребление собственной энергии и энергии Вселенной.

11. Рождение духа, передача добродетелей и каналов энергии *ци* в духовное тело.

12. Практика, направленная на преодоление смерти.

13. Открытие макушки головы.

14. Перемещения в космическом пространстве.

*Курс 12: Великое просветление (***кань и ли***): воспитание духа и души; космическое путешествие*

Эта формула представляет собой смешение энергий *ян* и *инь* в высшем энергетическом центре. Она помогает обратить процесс старения путем воссоздания тимуса и увеличения естественного иммунитета. Это означает, что целительная энергия излучается из наиболее сильной точки тела, предоставляя большую выгоду для физического и эфирного тел.

Формула состоит из следующего:

1. Перемещение «печи» и «котла» к высшему центру.
2. Поглощение энергии Солнца и Луны.
3. Максимально возможное смешивание, трансформация и очищение сексуальной энергии (воспроизводящей силы), души, энергий Матери-Земли, Отца-Неба, Солнца и Луны для собирания Микрокосмического внутреннего алхимического элемента.
4. Смешивание визуальной силы с жизненной силой.
5. Смешивание (очищение, возгонка) тела, души и духа.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ:
Дао бессмертия (царство души и духа)

Курс 13: Запечатывание пяти чувств

Эта очень высокая формула представляет собой буквальную трансмутацию теплового потока, или *ци*, в ментальную

энергию или энергию души. Для того чтобы осуществить это, мы должны запечатать пять органов чувств, потому что каждый из них служит открытой дверью для утечек энергии. Другими словами, если отсутствует эзотерическое запечатывание этих путей утечек энергии, то по каждому из них наружу будут истекать потоки энергии. Они должны высвобождать энергию только в том случае, когда к ним специально обращаются с целью передачи информации.

Злоупотребление органами чувств ведет к гораздо большим потерям энергии и к гораздо большей деградации, чем люди обычно осознают. Вот примеры неправильного использования органов чувств: если вы слишком много смотрите, наносится вред семенной жидкости; если вы слишком много слушаете, наносится вред уму; если вы слишком много говорите, наносится вред слюнным железам; если вы слишком много кричите, наносится вред крови; если вы слишком часто имеете половой акт, наносится вред костному мозгу, и так далее.

Каждый из элементов имеет соответствующий орган чувств, через который может собираться или расходоваться сила этого элемента. Глаз соответствует огню, язык – воде, левое ухо – металлу, правое ухо – дереву, нос – земле (почве).

Пятая формула состоит из следующего:

1. Запечатывание пяти «воров»: ушей, глаз, носа, языка и тела.

2. Контролирование сердца и семи эмоций (удовольствие, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть и желание).

3. Собирание и трансмутация внутреннего алхимического элемента в охраняющую жизнь истинную жизненность.

4. Очищение духа.

5. Выращивание и воспитание духа; прекращение блужданий духа снаружи в поисках чувственных данных.

6. Устранение разлагающейся пищи, опора на неразлагающуюся пищу, истинным дыханием служит потребление энергии Вселенной.

Курс 14: Соединение Неба и Земли

Эту формулу трудно описать словами. Она включает в себя инкарнацию мужской и женской сущностей в теле адепта. Эти две сущности совершают половой акт внутри тела. Он включает в себя смешивание энергий *инь* и *ян* на макушке и над макушкой головы, полностью открытой для получения энергии сверху, и взращивание шишковидного тела для его максимально полного использования. Когда шишковидное тело полностью развивает свои потенциальные возможности, оно служит нам в качестве компаса, который говорит нам, в каком направлении мы найдем удовлетворение наших стремлений. Как описывается в даосской йоге, даосский эзотеризм представляет собой метод овладения духом. Без тела не может быть достигнуто Дао, но при наличии тела не может быть достигнута истина. Практикующие даосизм должны сохранять свое физическое тело с такой же заботой, с какой они хранили бы ценный алмаз, поскольку оно может быть использовано как средство для достижения бессмертия. Если, однако, вы не откажетесь от него, когда достигнете своей цели, вы не осознаете истину.

Эта формула состоит из следующего:

1. Смешение (объединение) тела, души, духа и Вселенной (космическая орбита).

2. Полное развитие положительного для совершенного искоренения отрицательного.

3. Возвращение духа в пустоту.

Курс 15: Воссоединение Неба и Человека

Мы сравниваем тело с кораблем, а душу – с двигателем и винтом корабля. Этот корабль несет на себе очень ценный и очень большой алмаз, который надлежит отвезти к очень далеким берегам. Если ваш корабль поврежден (слабое и больное

тело), то каким бы хорошим ни был двигатель, вы не уйдете очень далеко и даже можете утонуть. Поэтому мы возражаем против какого-либо духовного тренинга, пока все каналы тела не будут должным образом открыты и не будут готовы получить десять или сто тысяч вольт сверхэнергии, которая будет влита в них. Даосский подход, который дошел до нас через пять тысяч лет, состоит из многих тысяч методов. Формулы и практики, которые мы описываем в этой книге, основаны на этих секретных знаниях, на двадцатилетних собственных исследованиях автора и на последующем успешном обучении тысяч студентов.

Основная цель даосской йоги:

1. Этот уровень – преодоление реинкарнации и страха смерти через просветление.

2. Более высокий уровень – бессмертный дух и жизнь после смерти.

3. Наивысший уровень – бессмертный дух в бессмертном теле. Это тело в своем передвижении по тонким планам функционирует подобно подвижному дому для духа и души, допуская их более сильное проявление.

Издательство *"СОФИЯ"* заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.
Телефон в Киеве: (044) 573-90-87
Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12

E-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua

109172, Москва, Новоспасский пер., 3/1,
телефон (095) 912-02-71

В России наши книги можно заказать по адресу:
113054 Москва, а/я 35, «Книга — почтой»,
телефон (095) 230-37-66, «Пост-пресс»

**Для получения полного каталога книг фирмы «София» (с краткими аннотациями) обращаться по адресу:
по Украине: 252030, Киев, а/я 370/3
в России: 109172, Москва, а/я 55
(конверт с обратным адресом обязателен)**

Корректура
Е. Ладикова-Роева
Т. Зенова

Оригинал-макет
Т. Ткаченко

ЛР № 064633 от 13.06.96.
Подписано к печати 25.08.97 г. Формат 84×108 1/32.
Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. л. 22,00.
Усл. краск.-отт. 22,00. Уч.-изд. л. 23,6. Зак. 793.
Цена договорная. Тираж 5000.
Издательство «София»,
109172, Москва, а/я 55

Отпечатано с готовых диапозитивов
на Книжной фабрике № 1 Госкомпечати России.
144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

Излагаемые в этой книге методы позволяют женщине сохранить и приумножить свою сексуальную энергию и преобразовать ее в более совершенные формы, способные целительным и оживляющим образом воздействовать на все жизненно важные органы и железы тела.

Практикуя сексуальное *кунфу*, вы станете здоровее, счастливее, привлекательнее не только для мужчин, но и для людей вообще. А наивысшим уровнем является очищение и преобразование вашей сексуальной, эмоциональной и ментальной энергий в тонкую духовную энергию — в духовное тело, которое может свободно перемещаться где угодно во времени и пространстве.

Предлагаемые здесь техники позволяют женщине целительно воздействовать на свой организм, сохранить и укрепить здоровье,обрести намного превосходящие обычный оргазм переживания, которые могут превратить жизнь партнеров в непрерывный экстаз единения друг с другом и Космосом.

ISBN 5-220-00100-0

9 785220 001006